Nagi Wojownik

WYDAWNICTWO Aha!

PAVEL TASTSOULINE

- W przeciągu dni uzyskasz o wiele więcej potężnej siły niż udało ci się wypracować przez wiele lat kulturystyki i ćwiczeń ogólnorozwojowych.
- Poznaj sekrety sztuk walk, pozwalające błyskawicznie wydobywać siłę i uzyskiwać jej wielkie przypływy.
- Dowiedz się, jak trenować na poziomie światowej klasy ciężarowców – używając tylko masy swojego ciała.
- Opanuj pompki na jednej ręce i z uniesioną nogą, aby uzyskać miażdżącą siłę górnej części ciała.
- Wypracuj u siebie niezmordowane nogi, robiąc „pistolety" – ulubione ćwiczenie Specnazu.
- Poznaj magię „smarowania gwintów" – najskuteczniejszej na świecie metody treningowej.
- Miej siłę tira, zachowując surowy wygląd biegacza.
- Uzyskaj twardsze, sprawniejsze i cholernie odporne ciało.
- Żadnych siłowni, maszyn – żadnych problemów! Nieważne, gdzie jesteś, w każdej chwili możesz zrobić sobie wybuchowy trening siłowy.

„W ciągu jednego tygodnia poprawiłem swoje wyniki. Wcześniej mogłem podciągnąć się 5 razy, teraz potrafię 10."

„Wczoraj zrobiłem po 15 pompek na każdą rękę. Dwa miesiące temu nie mogłem zrobić ani jednej."

„Wcześniej mogłem zrobić tylko jeden chybotliwy przysiad na jednej nodze.... [Po dwóch tygodniach] zrobiłem pięć dokładnych pistoletów, dotykając tyłkiem do ziemi."

Zauważyłeś, że im więcej umiesz, tym więcej możesz osiągnąć, wkładając w to mniej wysiłku? A siła to też umiejętność i rządzi się tymi samymi prawami. Zarówno starożytni greccy zapaśnicy, jak i zazdrośnie strzegący swoich sekretów mistrzowie kung fu czy twardziele ze współczesnych oddziałów sił specjalnych stworzyli zadziwiający arsenał sposobów na uzyskiwanie nadludzkiej siły.

Wszystkie te umiejętności były do tej pory rozproszone, ukrywane w tajemnicy lub przekazywane po kropelce, przez co wielu z nas poznało smak rozczarowania i nie nauczyło się osiągnąć pełni swojego potencjału.

Pavel Tsatsouline – rosyjski ekspert od treningu siłowego i były instruktor komandosów Specnazu, jako pierwszy zebrał wiele z tych niesamowitych technik, tworząc cały ich zestaw, którego łatwo jest się nauczyć. W *Nagim Wojowniku* Pavel przekazuje informacje o tym, co trzeba zrobić, by w jak najkrótszym czasie stać się supersilnym, wykorzystując jako maszynę treningową swoje ciało.

ISBN 978-83-7229-201-8
9 788372 292018
Cena: 35,90

Nagi Wojownik

TRENING SIŁY METODAMI ROSYJSKICH KOMANDOSÓW

WYDAWNICTWO Aha!

PAVEL TASTSOULINE
BYŁY TRENER SPECNAZU
– ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH

WYDAWNICTWO Aha!

Fit & Active

Nagi Wojownik

TRENING SIŁY METODAMI ROSYJSKICH KOMANDOSÓW

NIE TYLKO DO SZTUK WALKI

O książce *Nagi Wojownik*

Tsatsouline **na nowo zdefiniował trening siłowy XXI wieku!** Przeszedłem niedawno na emeryturę, po 32 latach pracy w szkolnictwie, i muszę powiedzieć, że często irytowały mnie treningi sportowe przestarzałego typu, których byłem świadkiem. Obecnie sugestie Pavla mogą prowadzić do znacznie bardziej konkretnych i produktywnych rozwiązań.

John McKean,
sześciokrotny mistrz świata w podnoszeniu ciężarów

W *Nagim Wojowniku* Pavel przenosi sztukę ćwiczenia bez ciężarów na nowy poziom. Teraz, nieważne, czy korzystasz ze sprzętu, czy nie, po prostu bierz się do roboty i uzyskaj najlepszą możliwą formę!

Arthur Drechsler,
autor *The Weightlifting Encyclopedia*

Nagi Wojownik to najlepsza książka o budowaniu siły od czasu *Only the Strong Shall Survive*. Naprawdę mi się spodobała.

Ed O'Neill, aktor

Narzędzia, które Pavel opisuje w *Nagim Wojowniku*, pomogą trenowanym przeze mnie dwuboistom w rozwinięciu swojej podstawowej siły – będą mogli unosić dodatkowe kilogramy. Dzięki, Pavel, za to, co robisz!

Mike Burgener,
trenuje dwuboistów do zawodów międzynarodowych

Dla adeptów sztuk walk, którzy nie chcą trenować z ciężarami lub nie mają na to czasu, program prezentowany w książce *Nagi Wojownik* pozwoli na zwiększenie siły. Możesz uprawiać sztuki walk bez znajomości tej książki, ale ryzykujesz wtedy, że nie rozwiniesz pełni swojego potencjału.

George Demetriou
z Instytutu Taktyk Obronnych w Nowym Jorku

Książka *Nagi Wojownik* zmusiła mnie do całkowitej zmiany spojrzenia na ćwiczenia ogólnorozwojowe (...). Dzięki niej możemy trenować, by zwiększyć siłę, wykorzystując po prostu ciężar swojego ciała, i wiemy, że postępy są pewne jak w banku!

sierżant Nate Morrison,
kieruje projektem kursu dla żołnierzy
ratunkowego oddziału spadochronowego amerykańskich sił powietrznych

Jeśli należysz do tej rzadkiej grupy ludzi, których zadowolić może tylko to, co najlepsze – *Nagi Wojownik* jest pozycją właśnie dla ciebie. Nauczy ona ludzi reprezentujących

różne poziomy sprawności, jak sięgać szczytów, o których mogli wcześniej tylko marzyć. W ciągu miesiąca poprawiłem moje wyniki w martwym ciągu. Wcześniej podnosiłem 209 kg, teraz 227 kg. Wykonuję teraz pistolety do ziemi, a szef siłowni Gold's Gym mówi o mnie: „Cyrkowiec".

Randy Part, Santa Monica, Kalifornia

Nagi Wojownik to szczere złoto. Jeśli stosujesz się do zaleceń Pavla, przybierzesz na sile, niezależnie od tego, na jakim poziomie jesteś teraz. Osiągniesz to bezpieczniej i szybciej, niż ci się wydaje, wkładając mniejszy wysiłek, niż byś mógł sądzić. Książka Pavela zmieniła moje życie i sprawiła, że **trenowanie w wieku 44 lat jest jeszcze efektywniejsze i sprawia mi więcej przyjemności niż wcześniej.**

John Quigley, Camp Hill, Pensylwania

Żadne słowa nie mogą w pełni oddać tego, jak wysoko cenię Pavla i jego wpływ na rosyjskie systemy treningów siłowych oraz zdrowotnych. Zasypał on przepaść między osiągnięciami światowej klasy sportowców a aspiracjami zwykłych śmiertelników, pragnących większej siły i sprawności. **Te informacje są warte swojej wagi w złocie.**

Steven Barnes, North West

Przez lata ćwiczyłem jogę i ciężko trenowałem, by stać się sprawnym alpinistą, ale techniki przedstawione w tej książce okazały się **bardziej przydatne niż wszystko, czego się wcześniej nauczyłem**.

Millerclmb, Carbondale, Illinois

Pavel zawsze pisze przydatne książki. Ta zawiera informacje niezbędne do uzyskania wielkiej siły. Podobnie jak w przypadku pozostałych tekstów Pavla, żałuję, że nie miałem do nich dostępu 20 lat temu, ale lepiej późno niż wcale. **Cztery lata na uniwersytecie z podwójną specjalizacją w wychowaniu fizycznym to nie to samo, co wiedza Pavla**.

Pete, Hobart, Australia

Opinie wybrane z recenzji klientów na www.dragondoor.com

Cały program wymaga opanowania tylko dwóch technik i minimalnej ilości czasu. Wypróbowałem już te ćwiczenia. Jeśli sądzisz, że są proste, ponieważ obciążeniem jest masa ciała, to czeka cię niespodzianka. Książka jest dobrze napisana i szybko się ją czyta. Zawiera wiele ilustracji, które pomagają zrozumieć przedstawione w niej techniki. Teraz chcę włączyć je do mojego treningu. Jeśli znasz inne publikacje Dragon Door Publishing [amerykańskiego wydawcy książki], to musisz wiedzieć, że również i ta książka jest wysokiej jakości. Ci, którzy dopiero odkryli witrynę tego wydawnictwa, nie będą zawiedzeni. Wszyscy, którzy z niecierpliwością czekali na pojawienie się *Nagiego Wojownika*, z pewnością nie czekali na próżno.

Pat Cuntrera z Six Sigma Personal Training

Nagi Wojownik to wyczesana książka! Jeśli szukasz sposobów, aby przybrać na sile, zwiększyć swoją sprawność i nauczyć się solidnych, sprawdzonych technik, które pozwolą ci przenieść się na następny poziom, niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś, to *Nagi Wojownik* jest pozycją dla ciebie. Kupiłem tę książkę, ponieważ widziałem Pavela wykonującego przysiady na jednej nodze (pistolety) i chciałem dowiedzieć się, jak to u diabła jest możliwe! Ćwicząc techniki z książki Pavla, zobaczyłem, że jest to możliwe, bo sam potrafię już je robić.

Po poznaniu tych sekretów moja zdolność utrzymywania równowagi i siła nóg zadziwiły mnie. Teraz mam potężniejsze nogi i znacznie szybciej biegam w sprincie. Techniki oddychania i napięcia znalazły zastosowanie w innych częściach mojego treningu, przyczyniając się do kolejnych postępów. Najbardziej zaskoczyła mnie reakcja pewnych napakowanych gości na siłowni. Szczęki im opadły, kiedy robiłem pistolety z obciążeniem, podczas gdy oni nie mogli zrobić nawet jednego powtórzenia. Ta książka nie jest o budowaniu masywnych kształtów, ale o nabieraniu wielkiej siły!

M. Crandell

Tytuł książki nie dość adekwatnie ją opisuje. Po jej kilkakrotnym przeczytaniu i wykonaniu technik zwiększających siłę udało mi się po raz pierwszy wyciskanie żołnierskie z odważnikiem 32,5 kg (a ćwiczenie to nie jest tu nawet wspomniane).

Trening z wykorzystaniem masy ciała został w *Nagim Wojowniku* drobiazgowo rozszyfrowany; będziesz mógł zbudować zadziwiającą siłę bez korzystania z żadnych dodatkowych ciężarów. Również zasady zawarte w tej książce same w sobie mają wielką wartość – można je stosować w KAŻDYM rodzaju treningu siłowego.

Samo zrozumienie „spinania ciała" i zwiększania napięcia wnętrza ciała sprawią, że od razu będziesz silniejszy. Rozdział o „smarowaniu gwintów" pozwoli ci w ciągu kilku tygodni robić rzeczy wyglądające na wyczyny cyrkowców. Szczegóły zostały wyjaśnione w prosty sposób, co nie znaczy, że ćwiczenia są banalne. W każdy weekend wakacji jestem na plaży. Rok temu taszczyłem tam swoje odważniki, w tym roku nie są mi potrzebne. Zdobądź tę książkę.

Bill Fox

Kolejna świetna pozycja autorstwa Pavla z całą prawdą o treningu siłowym. Znajdziesz w niej wszystko, co potrzeba, od ćwiczeń z asekuracją do najbardziej zaawansowanych odmian. Oprócz tego Pavel unika zarozumiałości i powołuje się na doświadczenia członków swojego forum dyskusyjnego.

Dylan Thomas, RKC, Oku-iri Aki-Jujutsu

Nagi Wojownik bardzo pozytywnie wyróżnia się na tle większości książek. Zawiera same wyjaśnienia na temat siły i jej dynamiki – zero bzdurnej nawijki.

Podczas gdy w innych podręcznikach opisywane są historie o tym, jak wspaniali są ludzie, którzy je tworzyli, w *Nagim Wojowniku* mamy instrukcje prowadzące do zwiększenia siły i przejścia do następnego poziomu sprawności.

Nieco ponad rok temu zacząłem stosować odważniki w treningach i otworzyły mi się oczy na pewne kwestie treningowe. Odważniki są niezwykle przydatnym narzę-

dziem ćwiczeń, ale teraz, po dwóch tygodniach korzystania z informacji z *Nagiego Wojownika* zrobiłem jeszcze większe postępy.

Od czasu ćwiczenia pistoletów i podciągania się zgodnie ze „smarowaniem gwintów", udało mi się podwoić liczbę pistoletów z odważnikiem 24-kilogramowymi, a utrzymywanie równowagi przychodzi mi znacznie łatwiej. Potrafiłem wykonać dwa pistolety na łańcuchu przyczepionym do samochodu i zrobiłem jeden pistolet, stojąc na uchwycie mojego 32-kilogramowego odważnika. Opanowałem również wykonywanie „prawdziwych" pompek na jednej ręce.

Czekam na kolejne rezultaty, w miarę jak usprawnię moją umiejętność spinania ciała. *Nagi Wojownik* jeszcze bardziej pomoże mi zwiększyć przewagę taktyczną nad przeciwnikiem.

członek oddziałów antyterrorystycznych

Zarówno rozszerzone techniki generowania napięcia, po raz pierwszy przedstawione w *Power to The People*, jak i techniki „oddechu siły" same w sobie są warte ceny tej książki. Zastosowanie ich w odniesieniu do ćwiczeń z obciążeniem własnym ciałem pozwoliło mi spojrzeć na trening siłowy z zupełnie nowej perspektywy. Każdy, kto zna wcześniejsze prace Pavela, wie, że koncepcje te mają daleko idące implikacje również dla innych dziedzin sportu, np. podnoszenia ciężarów.

Paolo Valladolid

Nagi Wojownik to zdecydowanie najlepsza rzecz, jaką czytałem o treningu siłowym. Choć znałem wcześniej niektóre z tych pomysłów, to dzięki ich klarownej prezentacji udało mi się je lepiej zrozumieć i skuteczniej wykorzystać w moich treningach. Niektóre z tych koncepcji były dla mnie nowe i choć wyglądały przekonująco, musiałem je przetestować. Stosowałem się do zaleceń, żeby zwiększyć napięcie wewnątrzbrzuszne i siłę skurczu mięśni całego ciała. Ku mojemu zaskoczeniu, choć będę potrzebować więcej czasu, by ulepszyć technikę, już teraz jestem o wiele mocniejszy w podciąganiu się na jednej ręce.

Nagi Wojownik zwiększył moją świadomości tego, jak ważna jest technika. Po przeczytaniu książki zmieniłem swoje metody treningu. Jestem bardzo podekscytowany, bo dzięki tej książce, wyzwoliłem siłę mojego umysłu do zwiększenia siły ciała. Trudno nauczyć starego psa nowych sztuczek, ale Pavlowi właśnie to się udało.

Wahałem się przy zakupie tej książki, bo pompki na jednej ręce i pistolety nie były do końca w moim stylu. Cały czas zresztą nie są, ale idee dotyczące ćwiczeń zostały tak dobrze wyjaśnione, że mogłem zastosować je w swoich treningach.

Jack Arnow

Jeśli szukasz książki z toną bezużytecznych, nieprzemyślanych opisów ćwiczeń, nie kupuj tej. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak maksymalnie nabrać siły, to jest pozycja dla ciebie.

Pavel analizuje każdy detal treningu siłowego, zawierając go w dwu ćwiczeniach wykorzystujących masę ciała. Spostrzegawczy czytelnik powinien zauważyć, że zasady te obowiązują w KAŻDYM ćwiczeniu siłowym, niezależnie od tego, czym jest opór pokonywany przez ćwiczącego.

Pavel opisuje też szczegółowo „smarowanie gwintów" – potężną metodę budowania siły poprzez częste ćwiczenie.

Dzięki stosowaniu tych technik i wnikliwej obserwacji tego, jak wykonuję pistolety, mogłem zacząć ćwiczyć, trzymając odważniki na wysokości klatki piersiowej. Obecnie trenuję z dwoma po 16 kg i nie będę musiał bardzo długo czekać, zanim będę gotowy na 2 x 24 kg.

Moim zdaniem, to kolejna obowiązkowa pozycja autorstwa „Wrednego Ruskiego". Dzięki ci, Pavel!

David Finley

BYŁY TRENER SPECNAZU
– ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH

WYDAWNICTWO Aha!

Fit & Active

Nagi Wojownik

TRENING SIŁY METODAMI ROSYJSKICH KOMANDOSÓW

NIE TYLKO DO SZTUK WALKI

Tytuł oryginału:
The Naked Warrior
Przekład: Andrzej Niewiarowski
Układ typograficzny: Derek Brigham
Projekt okładki i skład polski: Andrzej Laszak
Redakcja: Dariusz Rossowski
Korekta: Anna Kotynia-Kosmynka
Druk: Wrocławska Drukarnia Naukowa PAN sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2003 Advanced Fitness Solutions, Inc. - Pavel Tsatsouline
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2008
Originally publishd by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA.

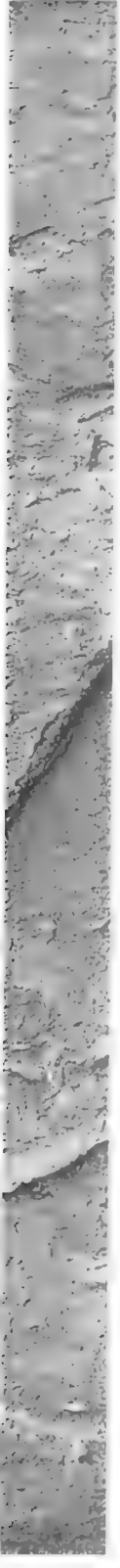
ISBN 978-83-7229-201-8
Wydanie I, Łódź 2008

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

Dedykuję tę książkę
Partii

– forum siłowemu
thedragondoor.com



Spis Treści

Wstęp 15
„Nie ma tego, póki tego nie nazwę"

Rozdział 1 17
Zasady Nagiego Wojownika

Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała? Siła. Czysta siła. Podstawy treningu Nagiego Wojownika. Zasady Nagiego Wojownika. Jak naprawdę trenują ciężarowcy? Jak trenują gimnastycy, korzystając ze stałej masy ciała? Zmiana rozkładu nacisku na kończyny. Zmiana zakresu ruchu. Ćwicz w niestabilnym środowisku. Stosuj niekorzystne dźwignie. Powiedz „nie!" kołysaniu i rozpędowi.

Rozdział 2 31
Trening Nagiego Wojownika

„Smarowanie gwintów", czyli jak stać się supersilnym bez planu ćwiczeń. Jak działa „smarowanie gwintów"? „Pistolet" – ulubione ćwiczenie Specnazu na wzmacnianie nóg. Pompka na jednym ręku i jednej nodze – ćwiczenie pełnego napięcia ciała.

Rozdział 3 45
Techniki wysokiego napięcia do generowania natychmiastowej siły

Napięcie. Skąd bierze się siła. „Surowa siła" kontra „technika". Niski bieg dla nagiej siły. Czy dynamiczne napięcie nie jest hamulcem? Siła

pięści. Przypadkowa eksplozja siły: wskazówka instruktorów strzelectwa. Moc brzucha = moc ciała. Wrzuć wysoki bieg dla „napędu na tylne koła". „Statyczne tupnięcie" – naciskanie na ziemię w celu maksymalizowania siły. Napinaj mięśnie najszersze grzbietu i trzymaj nisko barki – sekret najlepszych karateków i wyciskających na ławce. „Korkociąg" – kolejny sekret uderzenia karate. Napinanie – 20-procentowy przyrost siły dzięki taktyce z siłowania się. „Utwardzanie ciała" – szorstka miłość. Krocz dalej: „zapinanie się". Nakręć się, by mieć siłę.

Rozdział 4 83
Oddech siły – sekrety wielkiej siły mistrzów sztuk walki

Bruce Lee nazywał go „siłą oddechu". Wdech siły. „Kompresja, a nie wydychanie" – mistrz tai chi rozwiewa mity o oddechu siły. Odwrotny oddech siły – ewolucja techniki żelaznej koszuli. Moc z rdzenia albo „pneumatyka chi".

Rozdział 5 101
„Smarowanie gwintów" na dobre

Koncentracja. Bezbłędność. Częstość ćwiczenia. Świeżość. Zmienność. Podsumowanie „smarowania gwintów". Jeszcze większe podsumowanie. „Smarowanie gwintów" w siedmiu słowach.

Rozdział 6 113
Rozkładanie pistoletu na części

Pistolet podparty. Styl Paula Andersona. Przysiad z nogą w górze. Pistolet klasyczny. Pistolet bez fazy negatywnej. Pistolet „Kryj się!". Pistolet kozacki. Pistolet dynamiczno-izometryczny. Pistolet izometryczny. Pistolet z obciążeniem.

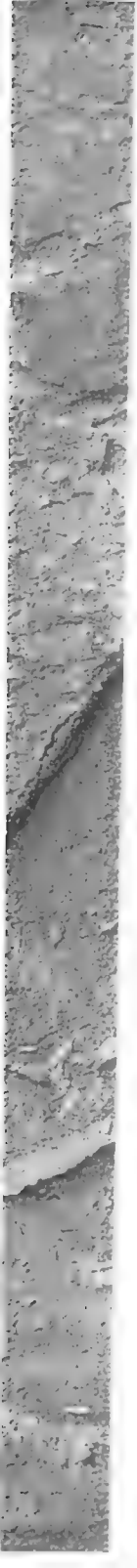
Rozdział 7 161
Rozkładanie pompki na czynniki pierwsze

Pompka na jednej ręce – na podłodze i na podwyższeniu. Izometryczne pompki na jednym ręku. Nurkujący bombowiec. Pompa jednorącz. Połowiczny bombowiec. Cztery kolejne ćwiczenia prowadzące do nurkującego bombowca. Pompka na jednym ręku i jednej nodze.

Rozdział 8 183
Pytania i odpowiedzi

● Dlaczego środowisko sztuk walki tak zawzięcie dyskutuje, czy ćwiczenia z masą ciała są lepsze od treningu z ciężarem? ● Czy trening z masą ciała jest lepszy od ćwiczeń z ciężarami? (Ćwiczenia z ciężarem ciała. Sztangi. Hantle. Odważniki) ● Czy mogę osiągnąć supersiłę dzięki samym ćwiczeniom z masą ciała? ● Czy w swoim treningu powinienem mieszać różne sposoby rozwijania siły? ● Jak w jednym treningu pogodzić ćwiczenia z masą ciała i podnoszenie sztangi czy odważników? ● Czy techniki wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" stosować w podnoszeniu ciężarów? ● Czy technikami wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" można rozwijać wytrzymałość? ● Mimo wszelkich starań wciąż się przetrenowuję. Co powinienem zrobić? ● Czy mogę ćwiczyć zgodnie z programem Nagiego Wojownika na okrągło? ● Czy mogę dodać więcej ćwiczeń do programu Nagiego Wojownika? ● Czy nie będę rozwijał się nieharmonijnie z racji wykonywania tylko dwóch ćwiczeń? ● Czy można trenować mięśnie najszersze grzbietu przez podciąganie się, nie mając dostępu do ciężarów ani drążka? (Podciąganie na drzwiach. Wiosłowanie na drzwiach). ● Jak stosować techniki Nagiego Wojownika w moim treningu sportowym? ● Gdzie mogę się dowiedzieć czegoś więcej o ćwiczeniach z masą ciała? ● Mało powtórzeń i bez przemęczenia? – taki trening jest zbyt prosty! ● Czy w nagłej potrzebie mogę zapomnieć wszystkie poznane techniki siłowe? ● Czy to nie przesada przeznaczać większość książki na opisywanie techniki? ● Ostatnia uwaga... żadnych wymówek!

O autorze 204



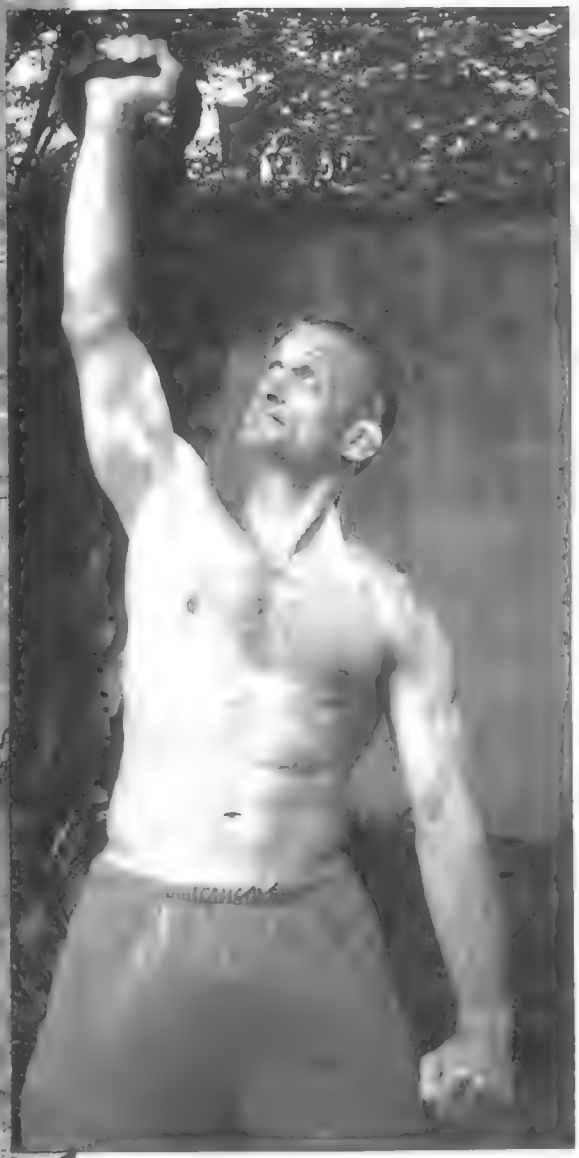
Wstęp

„Nie ma tego, póki tego nie nazwę”

Słowa te (*It ain't nuthin' till I call it*) swym charakterystycznym akcentem wypowiedział znany sędzia baseballowy Bill Klem. Po przeczytaniu *Nagiego Wojownika* zrozumiałem, że dobrze pasują do tej książki. Nieraz widzimy kogoś potrafiącego robić rzeczy, który wydają się niemożliwe. Wielu ludzi wykonuje z łatwością coś, czego nie potrafimy. Chciałoby się wtedy wzruszyć ramionami i powiedzieć, że ludzie ci mają jakieś szczególne naturalne zdolności czy talenty. Tak nam się wydaje, zanim ktoś tych umiejętności odpowiednio nie nazwie. Gdy ktoś je zaobserwuje, przeanalizuje, rozbije na czynniki pierwsze i nam opisze, sami możemy te „magiczne” rzeczy robić. Pavel nam to umożliwia. W książce *Nagi Wojownik* przedstawia przejrzysty system budowania silnego ciała, które będzie zdolne wykorzystywać tę moc, od zawsze potrzebną ludziom, zwłaszcza wtedy, gdy zwycięstwo było warunkiem przeżycia.

Przez całą moją karierę zawodową instruowałem innych jako nauczyciel i trener. Jedną z rzeczy, w których jestem najlepszy, to tasowanie i odświeżanie mojej „talii” ćwiczeń i technik. Wybieram nowe ćwiczenia, o których przeczytałem, słyszałem lub je widziałem, i przepuszczam przez filtry mojego przeszło 30-letniego doświadczenia i edukacji. Następnie znajduję śmiałków, którzy gotowi są spróbować czegoś nowego, lub dopadam tych, którzy zbyt wolno przede mną uciekają. Jeśli technika działa, wchodzi do mojej „talii kart”.

Pavel dostarczał mi zawsze najwięcej pomysłów i technik, które mogłem wcisnąć do mojego zestawu. Po przeczytaniu o treningu z odważnikami nawiązałem z nim kontakt, nie wiedząc jeszcze wtedy, jak wielki wkład wniesie do moich treningów. Jedną z najważniejszych rzeczy, co do których zgadzamy się ze sobą, jest to, że trening fizyczny i sukces w życiu (a także w sporcie) są ze sobą nierozerwalnie związane. Nie ma



Steve Maxwell podczas porannego wyciskania żołnierskiego

wielkiej różnicy poglądów między nami, skoro traktujemy siłę i odruchy za niezbędne komponenty przetrwania. Uważamy też, że wyrobienie wielkiej siły i efektywne treningi nie wymagają wyrafinowanego sprzętu; wystarczają do tego elementarna wiedza i wysiłek.

Początkowo chciałem zacząć tę przedmowę od cytatu: „Jeśli chcesz dowiedzieć się, czemu koń wyścigowy biegnie szybko, nie pytaj o to konia". Ale stwierdziłem, że nie pasuje to do Pavla, będącego właśnie „koniem wyścigowym", który nie tylko tłumaczy, dlaczego szybko biegnie, ale i nauczy cię tej sztuki. Pavel jest koniem wyścigowym, który „to nazwał". Zrobił to w *Nagim Wojowniku*.

Steve Maxwell, mgr wychowania fizycznego, RKC Sr., mistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu, Maxercise. com

Rozdział Pierwszy

Zasady Nagiego Wojownika

- Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała?
- Siła. Czysta siła.
- Podstawy terningu Nagiego Wojownika
- Zasady Nagiego Wojownika
- Jak naprawdę trenują ciężarowcy?
- W jaki sposób gimnastycy trenują skutecznie mając za opór tę samą masę ciała?
- Jak trenują gimnastycy, korzystając ze stałej masy ciała?
- Zmiana rozkładu nacisku na kończyny
- Zmiana zakresu ruchu
- Ćwicz w niestabilnym środowisku
- Stosuj niekorzystne dźwignie
- Powiedz „nie!" kołysaniu i rozpędowi

Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała?

Bo zawsze jest pod ręką.

Tony Blauer, pracujący dla wojska i policji jeden z najlepszych taktyków obronnych i instruktorów walki na bliski dystans, wymyślił hasło: *Nagi Wojownik*. „Powinienem być w stanie zadbać o siebie nawet bez ubrania – mówi Blauer. – Choć oczywiście znacznie lepiej poradzę sobie z karabinem MP5, kamizelką kuloodporną i dobrym zespołem antyterrorystycznym."

Ta sama zasada odnosi się do treningu siłowego. Zrobisz największe postępy, mając dostęp do wysokiej klasy sprzętu: sztang, odważników, drążków do podciągania itd. Ale prędzej czy później znajdziesz się w sytuacji, kiedy będziesz pozbawiony tego żelastwa, o ile twoje życie nie jest perfekcyjnie przewidywalne i poukładane.

Nie poddawaj się takim okolicznościom.

Umiejętności wymyślenia czegoś na poczekaniu i zrobienia czegoś z niczego w rosyjskich siłach specjalnych są bardzo wysoko cenione. Wiesz, jak umyć się popiołem z ogniska? Umiesz ogrzać stopy, owijając je szmatami, które wypychasz suchą trawą? Potrafisz zrobić bombę z opóźnionym zapłonem z granatu ręcznego i papierosa?

Czy możesz zadać sobie wysokiej klasy trening siłowy o każdej porze i gdzie zechcesz?

Możesz.

Cytując Theodore'a Roosevelta: „Rób, co możesz, mając do dyspozycji to, co masz, tam, gdzie jesteś".

Siła to umiejętność generowania mocy w danych warunkach.

Siła. Czysta siła

Nie da się być „po prostu silnym". Idiotyczne pytanie: „Kto jest silniejszy – mistrz podnoszenia ciężarów czy mistrz zawodów *strongman*?" jest równie zasadne jak „Kto kogo pokona: rekin lwa czy lew rekina?" Na lądzie czy w wodzie?

Siła może oznaczać wiele rzeczy. Nie można wyrywać jej z kontekstu.

Siła to umiejętność generowania mocy *w danych warunkach*.

Oto wielce uproszczona klasyfikacja siły:

siła maksymalna,
siła eksplozywna i
wytrzymałość.

Rosyjski zawodnik karate kyokushinkai i instruktor Oleg Ignatow daje przykłady ćwiczeń siłowych, rozwijających te rodzaje siły:

- Pompki: na jednej ręce (siła maksymalna), pompka z klaśnięciem (siła eksplozywna), wykonywanie zwykłych pompek (wytrzymałość).
- Przysiady: na jednej nodze (siła maksymalna), skoki do góry i w przód z małą liczbą powtórzeń (siła eksplozywna), skoki do góry i w przód do 50 powtórzeń (wytrzymałość), wykonywanie zwykłych przysiadów (wytrzymałość).

W *Nagim Wojowniku*, koncentruję się na sile maksymalnej – i tyle.

Dlaczego?

- Bo większość popularnych książek nie zajmuje się czystą siłą, ich autorzy mają obsesję na punkcie pakowania z dużą liczbą powtórzeń.
- Bo dość już powiedziano o wytrzymałości.
- Bo w długiej perspektywie czasu twoja siła eksplozywna będzie automatycznie wzrastać wraz z siłą maksymalną.
- Bo to, jak wyglądasz, nie przekłada się na to, co możesz robić.

Niechaj moc będzie z tobą!

Podstawy treningu Nagiego Wojownika

Jeśli oczekiwałeś kolejnego bezmyślnego zestawu z powtórzeniami pompek i skłonów, mających na celu cię napakować, to trafiłeś pod zły adres. W *Nagim Wojowniku* chodzi wyłącznie o siłę.

Prawdziwy „twardziel" bez dostępu do ciężarów nie może sobie pozwolić na kompromis robienia wielu powtórzeń.

To prawda: znaczącą siłę budują ćwiczenia z dużym oporem i małą liczbą powtórzeń, zmuszając mięśnie do wielkiego napięcia.

Zwróć uwagę, że powiedziałem „opór", a nie „ciężar". Dobrym przykładem może być to, że więcej jest ludzi wyciskających na ławeczce ciężar dwa razy większy od swej wagi niż osób mogących podciągnąć się na jednej ręce.

Nagi Wojownik pokaże ci, jak sprawić, by wybrane ćwiczenia siłowe były tak wymagające, że będziesz w stanie zrobić tylko kilka powtórzeń. Osiągniesz to, zmieniając pozycję ciała i rozkład ciężaru na poszczególne kończyny. Jeśli pompki są dla ciebie zbyt proste, to wykonuj je na jednej ręce. Jeśli masz krzepę i nawet taka wersja ćwiczenia nie jest dla ciebie problemem, to ustaw nogi na podwyższeniu. Na tej samej zasadzie ćwiczenia ogólnorozwojowe mogą być dostosowane tak, by się je łatwiej wykonywało. Tak np. pompki na jednej ręce można wykonywać z ręką opartą o podwyższenie.

Pewne jest to, że w poważnym treningu siłowym z użyciem sprzętu największe korzyści można osiągnąć, koncentrując się na ograniczonej liczbie ćwiczeń wymagających pracy całego ciała, wymagających pokonywania wielkiego oporu. Przykładami takich ćwiczeń mogą być martwy ciąg i rwanie. W programie *Nagiego Wojownika* znajdują się tylko dwa ćwiczenia, które można wykonywać zawsze i wszędzie: **przysiady na jednej nodze i pompki na jednej ręce.** Są one potwornie ciężkie, zmuszają do pracy całe ciało i są równie wymagające jak dyscypliny trójboju siłowego.

Siłę buduje się dzięki mocniejszemu napinaniu mięśni, a nie przez wyczerpywanie ich niezliczoną liczbą powtórzeń.

Wielki opór jest jednym z dwóch czynników składających się na silne napięcie mięśni. Drugim z nich jest skoncentrowanie umysłu na silniejszym zaciskaniu mięśni. Wśród zmiennych, mających wpływ na nabieranie siły, najistotniejsza jest umiejętność generowania napięcia, która jest znacznie ważniejsza niż wielkość masy mięśniowej. Jeśli tak by nie było, to Aleksiej Siwokon nie wyciskałby na ławeczce 225 kg, samemu ważąc 60,5 kg przy odpowiadającym tej wadze wzroście.

Ponieważ siła to umiejętność, zatem jej trenowanie trzeba postrzegać jako „nabieranie praktyki", a nie dawanie sobie „wycisku". Dlatego program *Nagiego Wojownika* jest inny niż pozostałe. Będziesz trenować codziennie i to wiele razy, koncentrując się na napięciu mięśni, ale unikając ich przemęczenia, nigdy nie doprowadzając do niezdolności do dalszej pracy – a zaobserwujesz u siebie gwałtowny przyrost siły.

„W ciągu tygodnia zrobiłem postęp z 5 podciągnięć do 10" – donosi na forum dragondoor.com ważący 105 kg Chris Rubio, RKC. Jego postępy nie są wcale zaskakujące.

Inną cechą charakterystyczną dla programu *Nagiego Wojownika* są techniki potężnego napinania mięśni. Zwykłe intensywne napinanie ich też jest świetne, ale możesz robić to jeszcze mocniej – znacznie mocniej – stosując starożytne sekrety sztuk walk. W *Nagim Wojowniku* zostały one usystematyzowane i tworzą razem wybuchową mieszankę do natychmiastowej eksplozji siły.

Jeff Selleg, odpowiedzialny za szkolenie i operacje grupy szybkiego reagowania w Seattle, napisał: „Pavel, dzięki za szkolenie podczas konferencji ASLET [Amerykańskiego Stowarzyszenia Instytucji Porządku Publicznego]. Bardzo podchodzą mi twoje techniki. Po trzygodzinnych zajęciach potrafiłem dodać sześć podciągnięć więcej". Jak można robić tak szybkie postępy? Zwiększając intensywność napięcia mięśni.

Niechaj moc będzie z tobą, Nagi Wojowniku! Zawsze i wszędzie!

Zasady Nagiego Wojownika

- Siła zwiększana jest dzięki mocniejszemu napinaniu mięśni, a nie dzięki wycieńczaniu ich powtórzeniami.
- Silne napięcie wymaga pokonywania wielkiego oporu oraz koncentracji umysłu na intensywniejszym napinaniu mięśni.
- Duży opór można uzyskać bez korzystania z ciężarów, celowo ustawiając ciało tak, by siła grawitacji działała niekorzystnie, a rozkład ciężaru na poszczególne kończyny utrudniał wykonanie ćwiczenia.
- Największy wzrost siły można osiągnąć, skupiając się na ograniczonej liczbie ćwiczeń z niewielką liczbą powtórzeń, podczas wykonywania których trzeba pokonać wielki ciężar i zmusić do pracy całe ciało. *Nagi Wojownik* zawiera tylko dwa ćwiczenia: przysiady na jednej nodze i pompki na jednej ręce. Są one jednak równie wymagające jak dyscypliny trójboju siłowego.

- Siła jest umiejętnością. Jej trenowanie trzeba postrzegać jako „nabywanie praktyki", a nie „dawanie sobie wycisku". Będziesz trenować codziennie, i to wielokrotnie w ciągu całego dnia, koncentrując się na maksymalnym napięciu mięśni i unikając ich wycieńczania.
- Umiejętność generowania napięcia jest najważniejszą ze zmiennych, mających wpływ na nabieranie siły – o wiele ważniejszą niż wielkość masy mięśniowej.
- Pochodzące ze sztuk walk techniki potężnego napinania mięśni sprawią, że – mocniej je kurcząc – będziesz miał więcej krzepy.

Jak naprawdę trenują ciężarowcy?

Książka na temat treningu siłowego – bez względu na to, czy opór stanowi w nim masa twojego ciała, czy sztanga – nie byłaby kompletna bez ukłonu w stronę tych, którzy całkowicie poświęcają się rozwijaniu siły. **Ma tu na myśli dwu- i trójboistów.**

W jaki sposób ćwiczą ci sportowcy? Jeśli nie należysz do tej elitarnej społeczności, pewnie wrzucasz ich do jednego worka z kulturystami i sądzisz, że też ćwiczą do upadłego, wykonując wielką liczbę powtórzeń. **Tymczasem tak nie jest.**

W recepcie na formę dwuboistów znajduje się ograniczona liczba ćwiczeń, zwykle rwanie i podrzut sztangi, razem z ich odmianami. Ćwiczenia te wykonywane są w 6–10 seriach po 1–3 powtórzeń. Trójboiści trenują w podobny sposób, choć liczba powtórzeń wynosi w ich wypadku do 5 lub nawet 6, ponieważ ich ćwiczenia nie są tak wymagające technicznie jak rwanie i podrzut sztangi. Natomiast robią zwykle mniej serii, ponieważ ćwiczenie martwego ciągu jest bardziej wyczerpujące od rwania.

Dwuboiści ćwiczą prawie codziennie, często dwa czy trzy razy na dzień. Wciąż spotyka się ćwiczących podnoszenie ciężarów tylko raz w tygodniu, ale strategia ta staje się coraz bardziej przestarzała. Trudno ignorować fakt, że zwycięski zespół trójboistów reprezentacji Rosji wyciska **na ławeczce do 8 razy w tygodniu.**

Żadna z tych grup sportowców nie ćwiczy do upadłego. Trójboiści wykonują nie więcej niż 3 powtórzenia w serii, nawet jeśli ciężar stanowi połowę ciężaru maksymalnego, jaki potrafią unieść. Trójboiści trenują w ten sam sposób. Ci wyjątkowo dobrzy odkładają sztangę, gdy mogliby wykonać jeszcze jedno czy dwa powtórzenia (chyba że przygotowują się bezpośrednio do zawodów – wtedy trenują inaczej).

Przedstawiciele obu tych dyscyplin sportu wiedzą, iż trenowanie z tą samą intensywnością i liczbą powtórzeń sprawi, że ich postępy w budowaniu siły wyhamują. Dlatego przyjmując strategię: „dwa kroki w przód, jeden w tył" – najpierw wykonują duży wysiłek, a potem odpoczywają.

Ciężarowcy niezmordowanie ćwiczą generowanie napięcia. George Halbert, rekordzista w wyciskaniu na ławeczce, niemal rozgniata gryf sztangi na miazgę. Zwycięzca międzynarodowych zawodów w trójboju – Ernie Frantz – ćwiczył napinanie mięśni w trakcie całego dnia. Dr Judd Biasiotto, który pobił rekord świata w przysiadach ze sztangą, przed każdym przysiadem wizualizował sobie napinanie mięśni w odpowiedniej, idealnej kolejności.

Kiedy odrzucimy całą legendarną otoczkę towarzyszącą tym sportowcom, dowiemy się, że w treningu siłowym – czy oporem jest masa ciała, czy sztanga – obowiązują pewne proste zasady: **stosuj** ograniczoną liczbę ćwiczeń angażujących całe ciało; **wykonuj** wiele serii do 5 powtórzeń – nie ćwicz do upadłego i dawaj sobie dużo odpoczynku między seriami; **w pełni** koncentruj się na technice wykonywania ruchu i na napięciu; **wciąż zmieniaj** liczbę powtórzeń i intensywność.

Jak naprawdę trenują ciężarowcy?

- **Ograniczona liczba kluczowych ćwiczeń.**
- **Wiele serii, każda do 5 powtórzeń, dużo odpoczynku między seriami, nie ćwiczyć do upadłego.**
- **Pełna koncentracja na technice i napięciu.**
- **Ciągłe zmienianie intensywności i liczby powtórzeń.**

Wkrótce dowiesz się, jak skutecznie zastosować te zasady w treningu z ograniczonym i stałym obciążeniem – masą twojego ciała.

Jak trenują gimnastycy, korzystając ze stałej masy ciała?

NIE robią tego przez dodawanie w nieskończoność dalszych powtórzeń. Jak powiedział Christopher Sommer, trener gimnastyki z Desert Devils w Phoenix w Arizonie: „wykonywanie w nieskończoność pompek i przysiadów albo wielokrotne podciąganie się i opuszczanie na rękach może poprawić ogólną sprawność czy wytrzymałość, ale nie będzie zbyt pomocne w nabieraniu prawdziwej siły".

Christopher Sommer trenował gimnastyków zwyciężających w stanowych, regionalnych i ogólnokrajowych zawodach w USA. Aby umówić się z nim na seminarium wyślij maila na adres olympicbodies@aol.com.

Robienie więcej niż 6 powtórzeń w serii hamuje rozwój siły, twierdzi Arkady Worobiew, wiodący rosyjski naukowiec sportowy i światowy czempion dwuboju. Robert Roman, rosyjski mistrz podnoszenia ciężarów, wyjaśnia, że siła budowana jest przez napinanie mięśni, a nie ich wyczerpywanie w wielu powtórzeniach. Tłumaczy, że więcej powtórzeń daje mniejsze napięcie niż w przypadku krótkotrwałych ćwiczeń, wymagających maksymalnego lub submaksymalnego wysiłku. Dlatego jeśli wykonujesz 100 pompek, myśląc, że staniesz się silniejszy i będziesz lepiej wyciskał na ławeczce, czy robił pompki na jednej ręce, gorzko się rozczarujesz.

Dodam też, że nie ma żadnej magii w ćwiczeniach z masą ciała – podlegają one tym samym zasadom treningu siłowego jak ćwiczenia ze sprzętem.

Ćwiczenia, w których oporem jest masa twojego ciała, podlegają tym samym prawom, co ćwiczenia z użyciem sprzętu. Nie ma w tym żadnej magii ani tajemnej mocy.

Pytanie brzmi:

Jeśli mam do dyspozycji tylko masę swojego ciała, to jak sprawić, że ćwiczenie będzie wystarczająco trudne, by wykonać 6 lub mniej powtórzeń?

To proste:

Osiągniesz to zmieniając rozkład ciężaru między kończynami, zmieniając zakres ruchu, trenując w niestabilnym środowisku, zmieniając działanie siły nacisku oraaz minimalizując kołysanie i rozpęd.

Rozpatrzmy każdą z tych strategii z osobna.

Zmiana rozkładu nacisku na kończyny

Podczas robienia tradycyjnej pompki na podłodze rozkład ciężaru ciała na ręce i nogi wynosi mniej więcej 50/50. Oprzyj stopy na ławce i będziesz wyciskał 70 proc. swojej masy ciała. Stawiając je jeszcze wyżej, uzyskasz rozkład 80/20. Stań na rękach i będziesz unosił 100 proc. (lub niemal 100 – masa przedramion pewnie nie będzie się liczyć do unoszonego ciężaru ciała).

Rozumiesz, o co mi chodzi. Analogicznie zasadę tę można stosować też do ułatwiania ćwiczenia. Opierając ręce na biurku, czy nawet ścianie, sprawisz, że będziesz unosił zaledwie ułamek masy ciała.

Innym przykładem zmiany rozkładu ciężaru jest robienie pompek na dwóch rękach, ale z przeniesieniem ciężaru na stronę jednej ręki. W miarę jak stajesz się coraz silniejszy, możesz przesuwać go coraz bardziej na jedną stronę, aż będziesz w stanie wykonać poprawną pompkę na jednej ręce. Innym sposobem może być unoszenie jednej nogi do góry.

Przy ustawieniu tułowia wyżej od stóp będziesz unosił zaledwie ułamek swojej masy ciała.

Innym sposobem na zmianę rozkładu ciężaru jest np. pomaganie sobie rękoma przez chwycenie framugi drzwi podczas robienia przysiadów na jednej nodze.

Oprzyj stopy jeszcze wyżej, a rozkład ciężaru wyniesie 80/20.

Przy ustawieniu tułowia wyżej od stóp będziesz unosił zaledwie ułamek swojej masy ciała.

Zmiana zakresu ruchu

Zmiana rozkładu ciężaru jest podstawowym sposobem na zmianę oporu w ćwiczeniach *Nagiego Wojownika*, ale są i inne. W niektórych ćwiczeniach znajduje zastosowanie modyfikacja zakresu ruchu. Ulubiony przez Specnaz przysiad na jednej nodze z dotknięciem ziemi tyłkiem jest na razie być może tylko wizją przyszłości dla ciebie, ale nie ma wątpliwości, że jesteś w stanie usiąść na wysokiej ławce i wstać z niej na jednej nodze.

Jestem pewien, że możesz usiąść na wysokiej ławce i wstać z niej na jednej nodze.

Ćwicz w niestabilnym środowisku

W sile chodzi o napięcie mięśni. Jednym ze sposobów na jego intensyfikację jest stosowanie większych ciężarów – ale to jest praktykowane w ramach tego programu. Innym wyjściem może być ćwiczenie w niestabilnym środowisku. Mistrz z trójboju z sił zbrojnych USA Jack Reape nauczył mnie, jak urozmaicić pompki, trzymając nogi powyżej reszty ciała. Zamiast stawiać stopy na ławce, można opierać je na rączkach dwóch odważników. Ich niestabilność zmusi całe ciało do większego napięcia i generowania dodatkowej siły.

Również pompka na jednym ręku i jednej nodze, o której przeczytasz dalej w książce, zwiększa trudność przez dodanie elementu niestabilności. Tak samo jest w przysiadzie na jednej nodze.

Podciąganie się z uniesionymi kolanami jest o wiele łatwiejsze niż z uniesionymi prostymi nogami.

Stosuj niekorzystne dźwignie

Inny czynnik, który można zmieniać, wiąże się z zasadą dźwigni. Starożytny matematyk Archimedes chełpił się tym, że mógłby poruszyć Ziemię (którą wyobrażano sobie wtedy jako stabilnie umiejscowioną w kosmosie), gdyby miał punkt oparcia i dostał odpowiednio długą dźwignię. Jednak zasada ta działa w obie strony. Jeśli skrócimy dźwignię, ćwiczenie stanie się trudniejsze do wykonania.

Utrzymywanie się z rękami prostopadle do ciała, trzymając obręcze gimnastyczne, jest znacznie trudniejsze od podciągania się na drążku, mimo, że w obu ćwiczeniach podnoszona jest ta sama masa ciała. Sekretem wielkiej siły gimnastyków jest tak trenować, by unikać korzystnych dźwigni.

„Chodzi o opór – mówi Chris Sommer we fragmencie swojej książki *Building the Olimpic Body*, który opublikowano wśród artykułów na dragondoor. com. – Mięsień napina się, zmagając z oporem, i dzięki wytrwałości z czasem staje się silniejszy. Żeby siła mogła wzrastać, z upływem czasu zwiększać się musi również wielość oporu lub pokonywanego obciążenia. I tu pojawia się problem z ćwicze-

Przez wyprostowanie nóg w praktyce podwajamy trudność ćwiczenia.

niem z oporem w postaci masy ciała. Skoro jest on stały, to jak przy jego pomocy stale zwiększać siłę? Odpowiedź jest zaskakująco prosta – potrzebne są coraz mniej korzystne dźwignie, które sprawią, że opór będzie coraz trudniejszy do pokonania. Na przykład podciąganie się z nogami wyprostowanymi do góry jest o wiele trudniejsze niż podciąganie z uniesionymi kolanami. W obu ćwiczeniach ciężar nóg jest taki sam, ale dzięki wybraniu z mniej korzystnej dźwigni (tak jak w tym przykładzie przez wyprostowanie nóg) można znacząco zwiększyć opór. Dzięki temu stał się on dwa razy większy, mimo że masa ciała się nie zmieniła".

Ciekawy pomysł na zmianę dźwigni można znaleźć w książce *Pull your Own Weight*. Jej autorzy Rick Osbourne i Brian McCaskey zalecają „zmianę punktu podporu (...) za pomocą odwiecznej techniki opierania kolan w celu zmniejszenia obciążenia podczas pompek. W tej standardowej starej metodzie wyróżnione są dwa miejsca podporu:

1) kolana i 2) stopy. I. co ciekawe, droga od kolan do stóp może okazać się całkiem długa, zanim będziesz gotów robić dalsze postępy. Po prostu użyj niskiej ławki, którą możesz ustawić pod dowolnym punktem swojego ciała między biodrami i stopami. Kiedy ławka przesuwana jest w kierunku bioder, opór się zmniejsza. Wraz ze wzrostem siły ławka może być odsuwana coraz dalej w kierunku stóp. W końcu, oczywiście, chodzi o to, by móc ćwiczyć bez pomocy ławki".

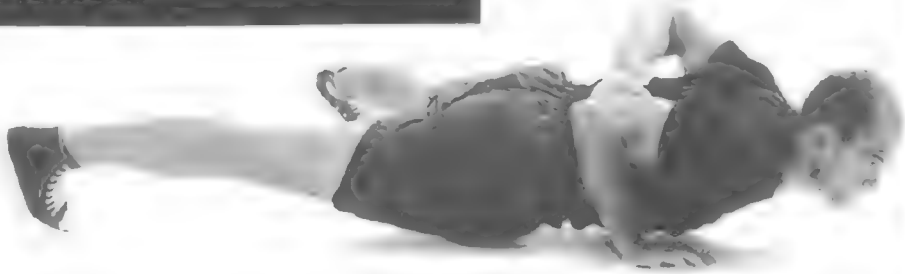
Powiedz „nie!" kołysaniu i rozpędowi

Możesz zwiększyć trudność wykonywania ćwiczeń z oporem w postaci ciężaru ciała dzięki zminimalizowaniu kołysania i rozpędu. Oto dwa sposoby:

Pierwszym z nich jest zaczynanie z bezruchu. W przypadku pompek na jednej ręce zamiast dotknięcia klatką do podłogi i natychmiastowego wypchnięcia się do góry należy położyć się na ziemi i w pełni rozluźnić, a następnie ponownie się napiąć i wywindować do góry.

Drugi sposób pochodzi z dynamicznych ćwiczeń izometrycznych. Należy zatrzymywać się na kilka sekund w najwyższym i najniższym punkcie ćwiczenia przed dalszą kontynuacją pracy. W przypadku pompek na jednej ręce należy zatrzymać się na 1–5 sekund w momencie, gdy klatka prawie dotyka podłogi. Ból nie szkodzi!

Utrzymuj napięcie i zatrzymaj się na kilka sekund w najniższym punkcie ćwiczenia, zanim będziesz kontynuował pracę dalej.

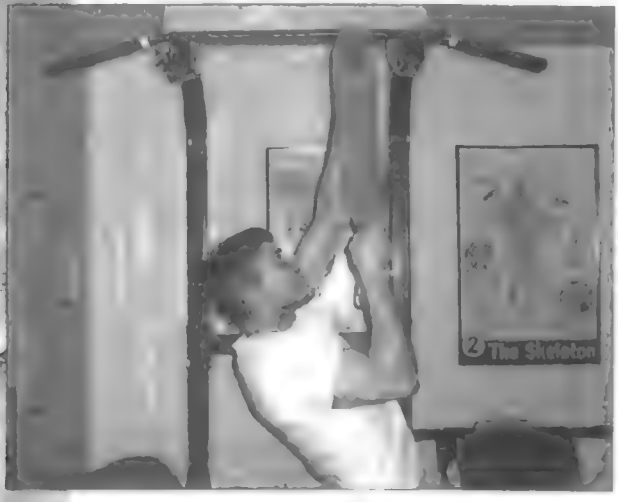


Po zatrzymaniu na 1-5 sekund, gdy klatka prawie dotyka podłogi, rób dalej pompkę na jednej ręce. Ból jest dobry!

Jak dostosować opór bez zmiany ciężaru

- **Zmieniaj rozkład ciężaru ciała między kończynami**
- **Modyfikuj zakres ruchu**
- **Ćwicz w niestabilnym środowisku**
- **Zmieniaj dźwignie**
- **Nie pozwalaj sobie na rozkołysanie i rozpęd**

Christopher Sommer podsumowuje: „jeśli człowiek jest pomysłowy i ma pewne doświadczenie, to dysponując tylko masą swojego ciała, może nauczyć się robić ćwiczenia i wymyślać nowe, które – pod warunkiem wykonywania ich w odpowiedni sposób i ze stopniowaniem trudności – pozwolą zbudować powalającą siłę".



Były gimnastyk wyczynowy Brad Johnson pokazuje, że można osiągnąć szczyty sprawności, stosując różne ćwiczenia z użyciem masy ciała. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości Brada Johnsona.)

Rozdział Drugi

Trening Nagiego Wojownika

- „Smarowanie gwintów", czyli jak stać się supersilnym bez planu ćwiczeń
- Jak działa „smarowanie gwintów"?
- „Pistolet" – ulubione ćwiczenie Specnazu na wzmacnianie nóg
- Pompka na jednym ręku i jednej nodze – ćwiczenie pełnego napięcia ciała

„Smarowanie gwintów", czyli jak stać się supersilnym bez planu ćwiczeń

Program ten został po raz pierwszy opublikowany na łamach „MILO" – pisma dla poważnych atletów. Warto zapoznawać się z tym znakomitym magazynem, który można subskrybować na ironmind.com.

Nasi komunistyczni wrogowie, którzy chcą nas pogrzebać, zamiast przerwy na kawę mają przerwy na ćwiczenia.

Bob Hoffman, York Barbell Club

Pewnego razu na popularnej stronce dotyczącej treningu siłowego natknąłem się na pytanie młodego marine: „Jak powinienem ćwiczyć, żeby być lepszym w podciąganiu się?"

Rozbawiło mnie, kiedy przeczytałem, jak mętne i pokrętne otrzymał porady: „Wykonuj wiele ściągnięć górnego wyciągu prostymi rękoma, uginaj przedramiona z wnętrzami dłoni zwróconymi do przodu, co trzeci trening unikaj fazy negatywnej w podciąganiu podchwytem..."

Mnie do głowy przyszła myśl radykalna:

Jeśli chcesz być dobry w podciąganiu, dlaczego po prostu nie spróbujesz... często się podciągać?

Parę miesięcy wcześniej zaleciłem program ćwiczeń mojemu teściowi, Rogerowi Antonsonowi, który, jak się złożyło, sam kiedyś był żołnierzem piechoty morskiej. Miał robić 5 łatwych podciągnięć podchwytem za każdym razem, kiedy schodził do piwnicy. Każdego dnia wykonywał od 25 do 100 takich podciągnięć bez wielkiego wysiłku. Każdego miesiąca Roger robił sobie kilka dni przerwy, a potem sprawdzał swoje wyniki. Zaskakująco szybko ten stary byk był w stanie podciągnąć się 20 razy pod rząd, czyli więcej niż jako młody chojrak przed czterdziestu laty!

Konkretność + częstość wykonywania = sukces

W jakiś czas później Roger sprzedał swój dom i przeniósł się do apartamentu. Będąc paranoicznie podejrzliwym komunistą, uznałem, że posunięcie to miało na celu obejście nakazu: „podciągaj się za każdym zejściem do piwnicy". Toteż na mocy dekretu wydanego przez Politbiuro naszej Partii Kulturystycznej towarzysz Antonson poproszony został o zaopatrzenie się w drążek do zainstalowania między framugami. Roger roztropnie przychylił się do woli partii i kontynuuje zalecony program.

Mój ojciec Władimir, oficer armii radzieckiej, w moich szczenięcych latach wymógł na mnie, żebym stosował identyczny program. W mieszkaniu moich rodziców nad drzwiami kuchennymi znajdował się pawlacz. Za każdym razem, kiedy wychodziłem z kuchni, miałem wisieć na kancie tej szafki i wykonywać tyle podciągnięć na czubkach palców, ile mogłem, bez szarpania się.

W rezultacie nie miałem potem najmniejszych problemów ze zdaniem testu na podciąganie w szkole średniej. (W rosyjskich szkołach średnich chłopaki muszą wykonać 12 podciągnięć nachwytem, żeby dostać maksymalną ocenę, a nie zdają, jeśli zrobią poniżej 8.)

Zgodnie z konwencjonalną wiedzą kulturystyczną, Roger i ja nie mogliśmy stać się silniejsi, stosując taki program. Ćwiczenie mięśni częściej niż kilka razy w tygodniu prowadzi do „przetrenowania"! A co z czynnikiem intensywności?

Udało się to nam oraz niezliczonym Rosjanom i Amerykanom, po tym jak kilka lat temu opisałem ten program w „MILO. A Journal for Serious Strength Athletes". Oto kilka z opinii, jakie można znaleźć na forum dyskusyjnym dragondoor.com.

Niektóre opinie o „smarowaniu gwintów"

(ang. grease the groove, GTG) z forum dyskusyjnego dragondoor. com.

GTG rządzi!

Od: Conrad. Data/Czas 2002-05-16, 01: 14: 43

Przez tydzień ćwiczyłem pistolety i pompki w stanie na rękach według GTG. Na początku mogłem robić tylko jeden niepewny pistolet na lewą nogę, jeden na prawą nogę do śladu na pierwszym stopniu schodów i dwie pompki w stanie na rękach. Pod koniec tygodnia w trakcie całego dnia robiłem po dwa przysiady na każdą nogę i po dwie pompki w stanie na rękach. Teraz zrobiłem sobie tydzień przerwy, spróbowałem ponownie i zrobiłem na każdą nogę 5 dokładnych pistoletów z tyłkiem do ziemi i 5 pompek w stanie na rękach! Dzięki, Pavel, za programy, które skutkują! Teraz zacznę dodawać obciążenie i zwiększać zakres ruchu.

Najszybsza hipertrofia ze „smarowaniem gwintów"?

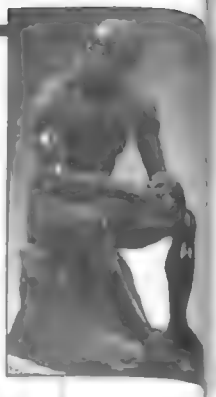
Od: Rocko. Data/Czas 2002-09-12, 18: 47: 54

Pracując nad wzmocnieniem moich łydek, żeby móc lepiej biegać, stosowałem „smarowanie gwintów" we wspinaniu się na palce bez obciążenia. W ciągu 7 dni przeszedłem od stanu, kiedy napinając łydkę, nie mogłem niczego zauważyć, do stanu, kiedy łydka po napięciu była szersza na boki o ponad 1 cm, a wszystko od tylnej części kolana do ścięgna Achillesa widać wyraźnie jak w atlasie anatomii. Zadziwiłem się dziś, kiedy napiąłem łydkę i zobaczyłem, co się dzieje. GTG działa!:)

Dzięki „smarowaniu gwintów" w ciągu jednego tygodnia zwiększyłem liczbę podciągnięć nachwytem z 5 do 10 [przy wadze 105 kg]

Od: Chris Rubio, RKC. Data/Czas 2003-04-23, 21: 33: 22

Dalsze opinie o GTG



Rezultaty ośmiotygodniowego podciągania GTG

Od: runc2. Data/Czas 2003-04-13, 13: 38: 05

Kiedy 8 tygodni temu zaczynałem ćwiczyć podciąganie stosując „smarownie gwintów", mogłem zrobić tylko jedno podciągnięcie z asystą. Dzisiaj udało mi się zrobić 6 podciągnięć z pełnego zwisu!

Moje dwa rekordy pobite

Od: Eric Bruesch. Data/Czas 2003-08-27, 13: 08: 18

Wczoraj w nocy zrobiłem po 15 pompek na jedną rękę. Dwa miesiące temu nie mogłem zrobić jednego pełnego powtórzenia. Moje postępy w 100% zawdzięczam „smarowaniu gwintów".

Jak działa „smarowanie gwintów"?

Dosłownie „nasmarowujesz gwint" do gładkiego wykonywania wybranego ćwiczenia.

Dzięki robieniu wielu submaksymalnych serii (czyli nabieraniu praktyki) twoja technika tak się udoskonali, że kiedy zdecydujesz się pójść na całość, do twoich mięśni dotrze więcej „mocy neuronowej", bo nerwy staną się superprzewodnikami.

Rezultat? Pobicie własnego rekordu, mimo że podczas treningu nigdy nie zbliżasz się do swojego limitu!

Może być to sprzeczne z tym, co podpowiada ci intuicja, jeśli podążasz tokiem rozumowania treningów starego typu. Ale wszystko stanie się jasne, kiedy uznasz trening nie za „wycisk" tylko nabieranie wprawy.

Aby program był skuteczny, musisz za wszelką cenę unikać przemęczenia mięśni. Nawet nie zbliżaj się do tego stanu – bez względu na to, czy zależy ci na sile maksymalnej, czy na liczbie powtórzeń.

Dobrą miarą jest robienie połowy swojej maksymalnej liczby powtórzeń (ale nie ma nic złego w jeszcze mniejszej liczbie). Roger Antonson doszedł w treningach do 9 powtórzeń w serii, gdy osiągnął swój rekord 20 podciągnięć nachwytem.

Ponieważ celem programu Nagiego Wojownika jest czysta siła, wyko-

nuj maksymalnie 5 powtórzeń i wybieraj trudniejsze odmiany ćwiczeń z wykorzystaniem masy ciała.

Siła to umiejętność. Profesor Vladimir Zatsiorski, radziecki ekspert treningu siłowego, który przeszedł z Ciemnej Strony do Ameryki, ubrał tę prawdę w słowa: „Rób jak najwięcej, pozostając jak najświeższym". Jeśli masz problem z zapamiętaniem tej sentencji, która w idealny sposób podsumowuje skuteczny trening siłowy, wytatuuj ją sobie na ramieniu.

„Pistolet" – ulubione ćwiczenie Specnazu na wzmacnianie nóg

Jeśli chcesz wypracować silne nogi, a nie możesz skorzystać z obciążenia innego niż masa własnego ciała, jest tylko jedno ćwiczenie, które pomoże ci to osiągnąć.

To przysiad na jednej nodze, który w Spencazie pieszczotliwie nazywaliśmy „pistoletem". Po prostu robisz przysiad na jednej nodze do samej ziemi, mając drugą nogę – niemal wyprostowaną – wyciągniętą do przodu, i wstajesz bez odbijania się. Pestka, prawda!

Mając stopę płasko na podłodze i dociskając piętę, podczas gdy druga noga jest prawie prostopadle z przodu, opuszczaj się, utrzymując pełną kontrolę, aż mięsień dwugłowy uda dotknie łydki.

„Po prostu" zejdź na sam dół na jednej nodze, trzymając drugą niemal w pełni wyprostowaną przed sobą, a następnie wstań bez kołysania. Żaden problem, prawda?

Zadnego odbijania się!

Zatrzymaj się na sekundę i wróć do pozycji wyjściowej. Uważaj, żeby nie skręcić sobie kolana. Nie zginaj go zanadto i nie wysuwaj zbytnio do przodu.

Chcesz wiedzieć, jak wyglądasz na tle przeciętnego rosyjskiego twardziela?

S. Łobanow i A. Chumakow, specjaliści z dziedziny sportu z Wszechzwiązkowego Instytutu Badawczego w Rosji, opracowali zestaw testów sprawnościowych. Wykonanie 10 pistoletów na jedną nogę to wynik „satysfakcjonujący", 15 „dobry", a 20 „znakomity". Powinieneś być w stanie dojść do wyniku 20 powtórzeń, nie wykonując w seriach treningowych więcej niż 5. Po prostu utrudniaj je, dodawaj zatrzymania, odważniki i tak dalej.

Czas wziąć się do roboty. Mając jedną stopę przyklejoną płasko do podłogi i piętę dociśniętą do ziemi oraz trzymając drugą nogę niemal wyprostowaną przez sobą, opuść się w kontrolowany sposób, aż mięsień dwugłowy uda dotknie łydki. Nie odbijaj się, tylko zatrzymaj sekundę i powstań. Uważaj, by nie skręcić sobie kolana. Nie zginaj go zanadto i nie wysuwaj zbytnio do przodu.

Jeśli potrafisz zrobić poprawny pistolet, zgodnie z powyższymi instrukcjami, to chylę czoło. Ale podejrzewam, że nie uda ci się za pierwszym razem. Uważam przy tym, że lepiej robić mniej ćwiczeń i bardziej zwracać uwagę na szczegóły. Uliczni zabijacy, którzy opanowali do perfekcji kilka ruchów, zawsze są lepsi od czarnych pasów, znających dziesięć sposobów na zablokowanie każdego uderzenia.

W dalszej części tej książki znajdziesz przejrzyste instrukcje, z których dowiesz się krok po kroku, jak robić przysiady na jednej nodze i pompki na jednej ręce – to jedyne ćwiczenia, jakie znajdziesz w *Nagim Wojowniku*. Dowiesz się, jak przejść drogę od zera do bohatera oraz poznasz wiele fajnych odmian ćwiczeń (łatwiejsze i trudniejsze wersje przysiadów na jednej nodze i pompek na jednej ręce).

Można robić wiele rzeczy i być przeciętnym – lub też osiągnąć niesamowite szczyty możliwości dzięki maksymalnej koncentracji. Steve Cotter, RKC Sr., czempion kung-fu w kategorii full-contact w USA, potrafił wykonywać 80 przysiadów na każdą nogę, już kiedy był nastolatkiem! (Gdybyś nie wiedział, skrót „RKC" – Russian Kettlebell Challenge – oznacza, że osoba ta jest wykwalifikowanym instruktorem ćwiczeń z odważnikami, a „Sr." – *Senior* – wskazuje na to, że Steve należy do nielicznej elity instruktorów wyższego stopnia).

Steve Cotter, krajowy czempion kung fu w kategorii full-contact, RKC Sr., wykonuje 80 następujących po sobie pistoletów na każdą nogę, czternaście pistoletów z obciążeniem 32.5 kg i jedno powtórzenie z dwoma odważnikami po 32.5 kg. Maksymalna koncentracja naprawdę się opłaca. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości serwisu fullkontactkettlebells. com.)

„Złamałem sobie nadgarstek podczas meczu futbolu [amerykańskiego] – wspomina Cotter, właściciel FullKOntactKettlebells.com. – Kiedy inni [w mojej szkole walk] robili pompki, ja robiłem pistolety. Kiedy oni robili ćwiczenia na tempo rąk, ja robiłem przysiady na jednej nodze. W końcu doszło do tego, że kiedy reszta robiła serię pompek, ja z taką samą prędkością robiłem pistolety. W ten sposób nieco przypadkowo, bo po prostu zmuszony pomijać pewne ćwiczenia z powodu urazu, nauczyłem się robić pistolety bez większego wysiłku i całkiem gładko".

Rób mniej ćwiczeń, ale lepiej.

Pompka na jednym ręku i jednej nodze – ćwiczenie pełnego napięcia ciała

„Błędem jest sądzić, że wraz ze wzrostem liczby ćwiczeń trening sportowy staje się coraz lepszy i atrakcyjniejszy", napisał K. A. Knudsen, główny instruktor gimnastyczny Danii w swoim podręczniku *A Textbook of Gimnastics*, wydanym w 1920. „Instruktor gimnastyki musi nauczyć się sztuki ograniczania się. Nierzadko cenny czas zajęć jest marnowany na ćwiczenia o małej wartości. Dlatego pierwszym wymogiem dla nauczyciela gimnastyki jest umiejętność oceny przydatności ćwiczeń, z których korzysta."

Pompka na jednym ręku i jednej nodze należy do bardzo przydatnych ćwiczeń.

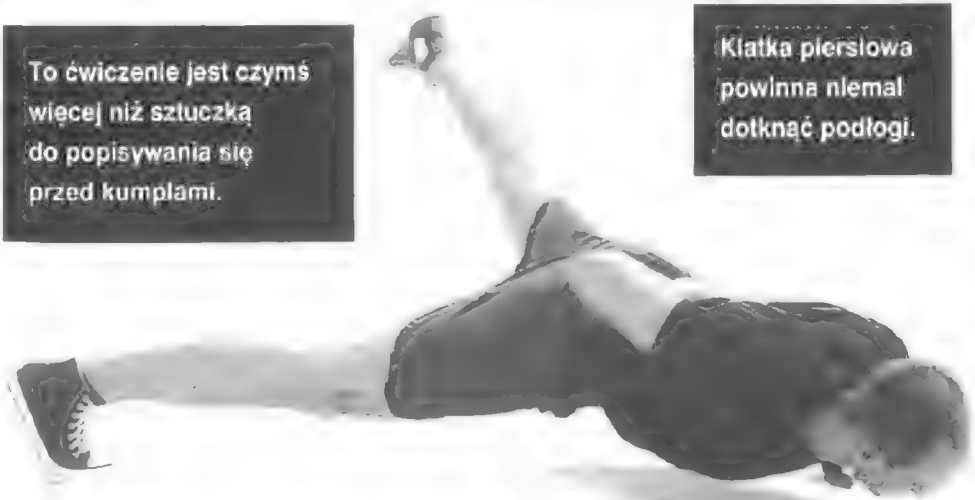
Pamiętaj, by barki pozostawały równoległe do podłogi, klatka piersiowa musi prawie dotknąć podłoża, a stopa nie może być oparta na krawędzi, lecz na poduszce.

Ćwiczenie to jest czymś więcej niż sztuczką, którą będziesz mógł popisywać się przed kumplami.

Dopilnuj, żeby barki pozostawały równoległe do podłogi

To ćwiczenie jest czymś więcej niż sztuczką do popisywania się przed kumplami.

Klatka piersiowa powinna niemal dotknąć podłogi.



Masz opierać się na nie krawędzi, ale na poduszce stopy.

Brett Jones, RKC Sr. nazwał pompkę na jednej ręce i jednej nodze „ćwiczeniem pełnego napięcia ciała" (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości Dennisa Armstronga z wydawnictwa Dragon Door Publications.)

Brett Jones – RKC Sr., właściciel witryny InMotionAthletics.com, zwycięzca pierwszych zawodów siłowych Tactical Strength Challenge [obmyślonych przez Pavla – przyp. tłum.] – nazwał pompkę na jednej ręce i jednej nodze „ćwiczeniem pełnego napięcia ciała". Gdy uda ci się wykonać to zadanie, sam się o tym przekonasz, ponieważ nie można tego zrobić bez zastosowania wszystkich zasad Nagiego Wojownika. Ćwiczenie to jest nie tylko przydatne do zwiększenia siły wypychających mięśni górnej części ciała. Otrzymasz też fantastyczny trening środkowej partii ciała oraz będziesz potrafił napinać mięśnie w celu uzyskania wielkiej siły, z której będziesz mógł robić użytek na różne sposoby.

„Jednym z najważniejszych elementów treningu gimnastycznego jest napięcie ciała lub jego *ścieśnienie* – pisze były gimnastyk wyczynowy Brad Johnson w jednym ze swoich świetnych artykułów na dragondoor.com. – Gimnastyk może łatwiej kontrolować ruchy i utrzymywać statyczne pozycje swojego ciała, kiedy jest ono spięte, przestaje być zbiorem «luźno» zestawionych odrębnych elementów. Trudniej unieść kogoś, kto ma rozluźnione mięśnie. Korzystają z tego manifestanci podczas demonstracji, kiedy są usuwani przez policję. Dzięki nauczeniu się i ćwiczeniu technik napinania mięśni można znacznie łatwiej wykonywać wiele zaawansowanych ćwiczeń, w których obciążeniem jest masa ciała."

Podczas wykonywania pompki na jednej ręce i jednej nodze nie znajdziesz mięśnia, który by nie pracował. Choć może to się wydać nieprawdopodobne, nawet mięśnie najszersze grzbietu będą ciężko tyrały.

Kolejną zaletą tego ćwiczenia jest zwiększone bezpieczeństwo barków. Mało prawdopodobne, byś mógł przetrenować barki, co często zdarza się przy klasycznych pompkach. Po prostu nie da zrobić tak wielu powtórzeń na jednej ręce (zwłaszcza w wersji z uniesioną nogą), nawet jeśli będziesz ćwiczył wielokrotnie w ciągu całego dnia!

Ale zanim nauczysz się latać, musisz nauczyć się chodzić. Dlatego stosuj się do szczegółowych instrukcji w dalszych częściach książki, dzięki którym będziesz w stanie dokonać tego niezwykłego wyczynu.

„Smarowanie gwintów" to najlepszy program specjalizacyjny. Z definicji nie można być najlepszym we wszystkim. W *Nagim Wojowniku* będziesz wykonywał tylko pistolety i pompki na jednej ręce, nic więcej. Wojownik jest nagi i ma tylko kilka rodzajów broni. Ale w korzystaniu z nich jest mistrzem.

Rozdział Trzeci

Techniki wysokiego napięcia do generowania natychmiastowej siły

- Napięcie. Skąd bierze się siła
- „Surowa siła" kontra „technika"
- Niski bieg do nagiej siły
- Czy dynamiczne napięcie nie jest hamulcem?
- Siła pięści
- Przypadkowa eksplozja siły: wskazówka instruktorów strzelectwa
- Moc brzucha = moc ciała
- Wrzuć wysoki bieg dla „napędu na tylne koła"
- Gimnastyk wykonujący żelazny krzyż zyskuje 20 kg siły więcej, korzystając z trzech technik, których się nauczysz
- „Statyczne tupnięcie" - naciskanie na ziemię w celu maksymalizowania siły
- Napinaj mięśnie najszersze grzbietu i trzymaj nisko barki – sekret najlepszych karateków i wyciskających na ławce

- „Korkociąg" – kolejny sekret uderzenia karate
- Napinanie – 20-procentowy przyrost siły dzięki taktyce siłowania się
- „Utwardzanie ciała" – szorstka miłość
- Krok dalej: „zapinanie się"
- Nakręć się, by mieć siłę

Poznałeś podstawy programu Nagiego Wojownika. Teraz czas na szczegóły.

Napięcie. Skąd bierze się siła

Spektakularna siła jest generowana dzięki zwiększeniu intensywności napięcia mięśni.

„Czemu ćwiczenie z obciążeniem masą własnego ciała jest tak skuteczne? – pyta trener gimnastyczny Christopher Sommer. – Dzieje się tak z wielu powodów, przede wszystkim jednak chodzi o napięcie. Ćwiczenie jest po prostu tym skuteczniejsze, im mocniejsze jest napięcie dużej partii ciała. Nie potrzeba przemęczania mięśni, żeby czynić wielkie postępy, ale maksymalne napięcie jest niezbędne. Jedną z podstawowych zalet zaawansowanych ćwiczeń z wykorzystaniem masy ciała jest to, że wymagają całkowitego napięcia całego ciała. W gruncie rzeczy w przypadku zaawansowanego poziomu trudności ćwiczenia stają się tak wymagające, że nie da się ich wykonać bez pełnego napięcia."

Napięcie = Siła. Im większe napięcie mięśni, tym większą siłę u siebie zaobserwujesz i tym silniejszy się staniesz. Ćwiczenia Nagiego Wojownika nauczą cię, jak potężnieć **dzięki silniejszemu napinaniu ciała.** Twoja siła ma rosnąć od pierwszego dnia ćwiczeń.

Napięcie = siła.
Można zwiększyć swoją siłę o wiele bardziej, niż mógłbyś sądzić, dzięki mocniejszemu zaciskaniu mięśni.

W ciągu wielu wieków mistrzowie sztuk walk – jak również gimnastycy, ciężarowcy i inni twardziele – w zaciszu swoich sal treningowych opracowali wiele bardzo skutecznych technik, które pozwalają na wielki przyrost siły dzięki skierowaniu rozproszonej energii ciała do wybranych mięśni. Te techniki wysokiego napięcia [*high tension techniques*, HTT] doprowadzą do maksymalnego zwiększenia siły przez zmuszenie mięśni do intensywniejszego zaciskania się. Program Nagiego Wojownika usystematyzował je, dzięki czemu można prosto i szybko przybrać na sile.

Systematyczne stosowanie technik wysokiego napięcia, znanych ze sztuk walk, znacząco zwiększy twoją siłę, maksymalizując napięcie mięśni.

Jeśli jesteś mistrzem sztuk walk, to pewnie znasz już wiele z tych technik. Pytanie brzmi: czemu nie stosujesz ich podczas treningu siłowego? I czemu nie przekazujesz ich swoim uczniom? A jeśli nauczasz tych technik, to czemu musi minąć wiele lat, zanim uczniowie zaczną łapać, o co w nich chodzi?

Nie twierdzę, że wymyśliłem te techniki, ale to ja zamknąłem je w logicznym systemie, który można opanować w przeciągu kilku dni, a nawet godzin.

„W trakcie paru godzin Pavel zwięźle wyjaśnił i nauczył, jak stosować zasady, które zgłębiałem przez 10 lat ćwiczenia kung-fu" – powiedział Jeff Martone, RKC Sr., instruktor ćwiczeń fizycznych i taktyk obronnych dla federalnych ekip bezpieczeństwa reaktorów nuklearnych w USA. Komentarz Jeffa to typowa reakcja, z jaką spotykam się po przeprowadzeniu zajęć z wojskiem i policją, podczas których wprowadzam zasady generowania siły i maksymalnego napięcia z programu Nagiego Wojownika. To właśnie napięcie stanowi tajną broń Nagiego Wojownika.

„Surowa siła" kontra „technika"

„To wszystko kwestia techniki." Typowa odzywka kulturysty próbującego zachować twarz, kiedy jego napompowane mięśnie ulegają w siłowaniu się na ręce z facetem z połowę mniej rozrośniętym. Jasne, w wyciskaniu na ławeczce też chodzi o technikę.

To prawda! W niedawno wykonanym eksperymencie biorące w nim udział osoby w ciągu trzech miesięcy zwiększyły siłę bicepsów o 13 proc. dzięki samemu wyobrażaniu sobie, że je napinają – nie były wykonywane żadne fizyczne ćwiczenia. Jedynym wyjaśnieniem takiego przyrostu siły może być zwiększenie napięcia mięśni dzięki wzrostowi „siły nerwów".

George Halbert, mistrz świata w wyciskaniu na ławeczce, wyjaśnia: „Najważniejszą rzeczą, jakiej można się nauczyć, by zwiększyć siłę, jest odpowiednia technika. Utrzymuje się obecnie sposób myślenia, opisywany: «Nie jest silny, ma po prostu dobrą technikę». To błędne rozumowanie (...) Czy słyszeliście kiedykolwiek coś takiego: «Nie jest dobrym strzelcem, ma tylko dobrą technikę» albo «Na prawdę nie jest szybki, ma tylko dobrą technikę»?"

Zachwycanie się „czystą" masą mięśni i niedocenianie koncentracji oraz skondensowanej „siły nerwowej" to czysta głupota. Na naszym stoisku na targach Arnold Schwarzenegger Fitness Expo rzuciliśmy wyzwanie dla tych, którzy mogli zrobić wyciskanie żołnierskie, korzystając z naszego ważącego 40-kg odważnika, dziwnego potwora z grubym, gładkim uchwytem. Nie wymagaliśmy wcześniejszego zarzucenia odważnika na wysokość ramion, żeby nie usłyszeć od zawodników z urażoną miłością własną starej gadki: „To kwestia techniki". Po prostu chcieliśmy, by wypchnęli odważnik do góry z zablokowanymi kolanami.

Strongmeni i ciężarowcy nie mieli problemu z uniesieniem odważnika, ale ważący 100–112 kg kulturyści ponieśli sromotną klęskę. Dla porównania Rob Lawrence RKC Sr., podnosi 40-kilogramowy odważnik, sam ważąc 74 kg i mierząc 180 cm. Mięśnie Roba są przykładem „inteligentnych mięśni". Jako krzepki karateka, w większym stopniu nabiera on „praktyki ze swoją siłą", niż daje sobie wycisk. Inny RKC, brytyjski kickboxer Nick Fraser, podnosi taki sam odważnik, samemu ważąc 69 kg.

Rob Lawrence, RKC Sr. przykłada wagę do prawidłowej techniki ćwiczeń, koncentracji umysłu i rozwijania zyskanej siły. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości Philadelphia Kettlebell Club.net)

> Traktuj trening siłowy bardziej jako *nabieranie praktyki*, a nie dawanie sobie *wycisku*.

Czy to wszystko „kwestia techniki"? A i owszem! Ale czy można z tego powodu bagatelizować osiągnięcia tych facetów? Nie. Należy tym bardziej je docenić. Kiedy jesteś bardziej upokorzony: kiedy tyłek skopie ci większy od ciebie facet czy mniejszy?

Tak jak w wielu innych dziedzinach, również w treningu siłowym koncentracja umysłu daje więcej niż rozbudowa ciała. Spójrz tylko na starego, krzepkiego mistrza karate rozwalającego ręką stos cegieł – młody kulturysta, który próbowałby zrobić to samo, trafiłby do szpitala.

Niski bieg do nagiej siły

Mark Henry, który podniósł 400 kg w martwym ciągu, powiedział kiedyś: „Dobrzy trójboiści na niskim biegu". Innymi słowy, kiedy trzeba wyciągnąć auto z rowu, potrzeba traktora, a nie ferrari.

Eksplozywne podnoszenie ciężarów jest obecnie szalenie popularne i bez wątpienia ma wiele zalet. Rzecz w tym, że nie wyrobi w tobie potężnej siły. Badania przeprowadzone przez Rosjan nie pozostawiają co do tego wątpliwości (jeśli chcesz, bym podał ci źródła, skontaktuj się ze mną na forum dragondoor.com).

Uprzedzając twoje pytanie – nie, taki trening nie sprawi, że będziesz poruszał się wolniej podczas w ramach sztuk walk i uprawiania innych dyscyplin sportu. Sanchin kata* nie powoduje, że karatecy są wolniejsi, prawda? Powinieneś po prostu zrozumieć, że niewiele dyscyplin sportowych jest tak mocno skoncentrowanych na sile maksymalnej jak trójbój siłowy. Będziesz musiał osobno pracować nad siłą eksplozywną. W większości sportów trzeba poruszać się ze zmienną prędkością – „wrzucając różne biegi". Ta książka koncentruje się wyłącznie na „najniższym biegu", który jest zwykle ignorowany.

Postawienie na szybkość sprawia, że odpuszczamy sobie napięcie. Utrzymywanie napięcia jest jedną z najważniejszych umiejętności każdego atlety siłowego – gimnastyka, trójboisty czy osoby siłującej się na ręce. Podczas zawodów w podnoszeniu ciężarów okrzykiem, który można najczęściej usłyszeć, jest *Stay tight!* (zachowaj napięcie). Tylko najlepsi potrafią pozostać w tym napięciu, wykonując jednocześnie eksplozywne ruchy. Nawet trójboiści z Westside Barbell Club, słynący ze swoich eksplozywnych treningów, przeznaczają jeden dzień tygodniowo na wyzwalanie wielkiej siły w wolniejszym tempie. Zapomnij więc o fajerwerkach, zanim nie opanujesz napinania całego ciała, a twoja siła nie zacznie być imponująca.

Jedną z najważniejszych umiejętności w treningu siłowym jest utrzymywanie napięcia. Natomiast postawienie na szybkość sprawia, że odpuszczamy sobie napięcie.

Rob Lawrence, RKC Sr., dzieli się spostrzeżeniami w swoim wnikliwym wpisie na forum dragondoor.com: „Cała rzecz w tym, by poruszać się najszybciej jak się da, bez poświęcania poziomu napięcia niezbędnego do utrzymania ciężaru. Jeśli chcesz wymierzyć ręką cios jak biczem, powinna być jak najluźniejsza, ale jeśli chcesz wyciskać na ławeczce, szyb-

* Układ kroków i ciosów, wykonywanych w pełnym napięciu wszystkich mięśni (przyp. tłum.).

kość będzie musiała zostać ograniczona przez napięcie niezbędne do utrzymania sztangi.

Początkujący powinni najpierw koncentrować się na sile! Jeśli chcesz od razu nauczyć kogoś szybkości, osoba taka pewnie pomyli „szybkie poruszanie" z „szarpaniem się". To co innego. Oto dlaczego w książce *Power to the people!* nacisk kładziony jest przede wszystkim na siłę. Kiedy już będziesz posiadał niezbędną bazę napięcia, wtedy możesz zacząć przyśpieszać. Czasem ktoś mnie zaskakuje, prędko załapując odpowiednią kombinację szybkości i napięcia już w trakcie pierwszych zajęć z odważnikami. Nie dalej jak wczoraj pewna kobieta bardzo profesjonalnie wyciskała dwa 12-kilogramowe odważniki, mimo że były to dopiero jej drugie zajęcia. Byłem naprawdę pod wrażeniem."

W końcu będziesz mógł przyśpieszyć, ale tylko jeśli utrzymasz maksymalne napięcie.

Z drugiej strony nie znaczy to, że powinieneś robić rozwlekłe, 10-sekundowe powtórzenia, obecnie tak modne w pamiętkowatych klubach fitnessu, znanych z różowych hantelków i chłoptasi z boysbandów. Nie powinieneś ani celowo zwalniać, ani przyśpieszać. Staraj się być tak napięty jak gimnastyk. Bądź opanowany jak Steve McQueen, a szybkość przyjdzie sama.

Nie panikuj i nie goń za powtórzeniami. Panujesz nad sytuacją. Oto pewność, jaką daje prawdziwa siła.

Czy dynamiczne napięcie nie jest hamulcem?

Główną zasadą obowiązującą w programie Nagiego Wojownika jest napinanie wszystkich mięśni podczas wydobywania maksymalnej siły. Wymóg ten przywodzi na myśl Sanchin kata w karate, gdzie antagonistyczne mięśnie stawiają sobie nawzajem opór.

Większość ludzi komentuje to początkowo w następujący sposób: „Przez to napięcie stanę się słabszy, bo będę walczył z własnymi mięśniami!"

To błędne myślenie. Powyższa uwaga może być prawdziwa w odniesieniu do dynamicznych czynności, takich jak ciosy czy ćwiczenia, w których działa pojedynczy staw (tak jak w uginaniu przedramion czy wyprostach nóg). Ale pistolety i pompki na jednym ręku, w których udział bierze wiele stawów, rządzą się zupełnie innymi prawami.

Dosyć łatwo zrozumieć działanie mięśni antagonistycznych w takich ćwiczeniach jak ugięcia przedramion czy wyprosty nóg. Kiedy kurczą się

mięśnie czworogłowe nóg, są one spowalniane przez mięśnie dwugłowe. Kiedy z kolei kurczą się te ostatnie, to czworogłowe utrudniają im pracę. Potrafiąc rozluźnić mięśnie dwugłowe sprawisz, że wzmocnią się mięśnie czworogłowe. Właśnie tego próbowali zwolennicy *muscle control*, metody treningowej popularnej w okresie narodzin podnoszenia ciężarów. Ale oprócz tego są też bardziej złożone ćwiczenia siłowe. Wystarczy rzucić okiem na przysiad, ze sztangą lub bez. Aby ćwiczący mógł wstać, zarówno mięśnie czworogłowe, jak i dwugłowe muszą pracować razem. Czworogłowe prostują kolana, a dwugłowe nogi w biodrach.

Małym mrocznym sekretem kulturystyki jest to, że najlepszym sposobem na zbudowanie bicepsów jest wyciskanie na ławeczce szerokim nachwytem, tak jak robią to trójboiści. Biceps mogą walczyć z tricepsami podczas uginania przedramion ze sztangą w pozycji leżącej, ale w pompkach na jednej ręce czy w wyciskaniu na ławeczce wspomagają tricepsy, naramienne i piersiowe. W ćwiczeniach, w których pracuje wiele stawów i napotykany jest duży opór, antagonistyczne mięśnie często współpracują ze sobą, zwłaszcza jeśli osoba ćwicząca jest doświadczona. Innymi słowy „hamulce" stają się „silnikami".

W ćwiczeniach, w których pracuje wiele stawów i napotykany jest duży opór, „hamulce" stają się „silnikami". To elitarna umiejętność i potrzeba dużo czasu, by opanować ją do perfekcji.

Dobra wiadomość jest taka, że można zwiększyć siłę, wykorzystując te mięśnie, które tradycyjnie były postrzegane jako hamujące. Zła wiadomość jest taka, że jest to elitarna umiejętność i potrzeba dużo czasu, by opanować ją do perfekcji. Tak jak rozluźnianie jednej grupy mięśni antagonistycznych podczas uderzania, odpowiednie ich napinanie podczas podciągania się czy robienia pompek w celu zwiększenia siły nie są czynnościami, których można się nauczyć z dnia na dzień. Początkowo musisz trochę ze sobą powalczyć, ale kiedy nabierzesz doświadczenia, będzie ci o wiele łatwiej. Zresztą gdyby to było proste, każdy by to robił.

Stary wyjadacz Maxick napisał w *Great Strength by Muscle Control*: „kiedy ciężarowiec unosił sztangę" – wszystko jedno, gdy pokonywał dowolny opór – „jego umysł koncentrował się na sztandze, a nie na pracujących mięśniach. Jego celem było uniesienie ciężaru wysoko; nie myślał o zaangażowanych mięśniach. Całe ćwiczenie było w dużej mierze kontrolowane przez ciężar. W rezultacie wiele dostępnych grup mięśniowych nie było wykorzystywanych w momencie, gdy można było z nich zrobić użytek, albo były niepotrzebnie zmuszane do aktywności, przez co przeszkadzały mięśniom unoszącym ciężar".

Bezmyślne ćwiczenie z ciężarami jest dla frajerów.

Siła pięści

Na glebę i robić mi natychmiast pięć pompek, towarzyszu! Tylko pięć, ale wybierz sobie jakieś utrudnienie – możesz oprzeć nogi na podwyższeniu lub ćwiczyć jednorącz. Kiedy wykonasz ich pięć, powinieneś być w stanie zrobić jeszcze ze dwie, ale nie więcej. Ćwicz opierając się na spodniej części dłoni, a nie na pięściach, „płetwach" czy palcach. W ten sposób łatwiej będziesz mógł zastosować zasady Nagiego Wojownika.

Zapamiętaj wysiłek, jaki musiałeś włożyć w wykonanie tej serii. Odpocznij chwilę. Zrób jeszcze pięć, ale z jedną różnicą: wypychając się do góry, mocno chwytaj podłogę czubkami palców. Nie unoś się na palcach, po prostu ściskaj podłogę palcami, aż ich czubki zbieleją. Rób tak tylko w drodze na górę. Sprawdź, czy uzyskujesz najlepsze rezultaty, zaciskając palce przez cały czas, czy tylko kiedy znajdujesz się na samym dole.

Nie możesz nie zauważyć, że ręce nagle dostały dodatkową porcję energii, jakby napinanie przedramion dodawało sił tricepsom. Właśnie to się działo. Zawsze, kiedy mięsień się kurczy, aktywuje on „siłę nerwową" wokoło siebie, przez co zwiększa się intensywność skurczów sąsiadujących mięśni.

Zaciśnij pięść.

Zaciśnij mocno, aż zbieleją ci kostki!

Zauważ, że im mocniej zaciskasz pięść, tym wyraźniejsze odczuwasz napięcie przepływające przez ramię, które dociera nawet do barku i okolic pachy.

Zaciskając mocno palce na podłodze, drążku itp., zwiększysz siłę wykonywania każdej czynności, w którą zaangażowana jest górna część ciała. Co więcej, zaciskając pięści, możesz zwiększyć także siłę nóg! Zrób kilka pełnych przysiadów z sekundowym zatrzymaniem się na dole. Zwróć uwagę, ile wysiłku musisz włożyć w wykonywanie tego ćwiczenia. Podczas następnej serii, w momencie kiedy będziesz miał unieść się do góry, zaciśnij pięści aż do zbielenia kostek dłoni. Zauważysz, że ułatwiłeś sobie wykonanie ćwiczenia. Technika ta przyda ci się wkrótce, kiedy będziesz robił przysiady na jednej nodze.

Podobnie jak zaciskanie palców dłoni zwiększa siłę ramion, tak samo palce stóp mogą pomóc nogom. Wyprostowując nogi w przysiadzie, „chwyć" podłogę palcami stóp. Zwiększy się intensywność napięcia mięśni bioder i podniesiesz się z łatwością.

Żeby zwiększyć siłę podczas robienia przysiadów, zaciskaj pięści oraz „chwytaj" podłogę palcami stóp.

Przypadkowa eksplozja siły: wskazówka instruktorów strzelectwa

Twoje dłonie są „połączone" za pomocą „softwaru mięśniowego". Jedna dłoń naśladuje drugą. Nagły wysiłek jednej powoduje reakcję w postaci zaciśnięcia się mięśni drugiej w 20 proc. intensywności pierwszej.

Zjawisko skoordynowanego odruchu obu kończyn spędza sen z oczu instruktorów strzeleckich na całym świecie. Przestrzegają oni przed kładzeniem palca na spuście, zanim człowiek nie jest gotowy do strzału. Jeśli palec znajduje się na spuście, to każdy ruch drugą dłonią – zapalanie latarki czy otwieranie drzwi – może sprawić, że broń wypali z powodu wspomnianej reakcji.

Zjawisko to, które może oznaczać piekielne kłopoty dla gliny, tobie może pomóc w trenowaniu siły.

Spróbuj wykonać następujący test:

Kiedy wykonujesz ćwiczenie na górną część ciała jedną ręką (np. pompki na jednej ręce) i w pewnym momencie stwierdzasz, że utknąłeś, zaciśnij pięść drugiej ręki aż do zbielenia kostek albo pracującą ręką mocno chwyć się podłogi czy drążka. Dzięki temu zbierzesz w sobie siłę do działania, żeby mógł dalej ćwiczyć.

W ćwiczeniach na górną partię ciała, wykonywanych jedną ręką, odpalaj chwytającą siłę drugiej ręki w punkcie styku.

Strategia ta ma zastosowanie w przypadku licznych uderzeń w karate i innych twardych stylach. W momencie, kiedy cios niezgodny (*reverse punch*, odwrotne ustawienie ręki i nogi) dociera do celu, zaciśnij mocno drugą, nieuderzającą pięść. Nie możesz nie wyczuć wtedy „energetycznych kabli", łączących obie dłonie.

Moc brzucha = moc ciała

Cała moja uwaga, treningi i myślenie skupiają się na mięśniach brzucha.

Mas Oyama

Napinając mięśnie brzucha, zwiększysz intensywność napięcia innych mięśni ciała.

Od wielu wieków mistrzowie sztuk walki instynktownie rozumieli to zjawisko i ty również wkrótce sam go doświadczysz. Ale nie padaj od razu na ziemię robić pompki, stosując się do tej zasady. Możliwe, że nie zdajesz sobie sprawy, jak prawidłowo zaciskać mięśnie brzucha.

Goście w „pokoleniu spinania" (*crunch*) przeszli pranie mózgów, by wciągać swoje „talie osy" podczas ćwiczeń mięśni brzucha. Lalunie. Środek ciała powinien być zwarty i pełen skompresowanej energii. Masz być potężnie zakotwiczony w swoich dolnych mięśniach brzucha. A co czujesz, kiedy wciągniesz brzuch? Jesteś słaby i wiotki jak miss piękności. Idź zrobić sobie manicure.

Trzeba zrozumieć tu kilka rzeczy. Po pierwsze, mięśnie kurczą się w linii prostej, a nie łukowato. Mięśnie brzucha powinny przyciągnąć do siebie mostek i kość łonową w linii prostej, a nie po półkolu. Po drugie,

z pewnych nudziarskich powodów, których przedstawiania ci oszczędzę, kiedy wciągasz brzuch, znika napięcie wewnątrzbrzuszne (lub *chi*, jak kto woli). Podsumowując: płaski brzuch to silny brzuch.

Płaski brzuch jest silny. Wciągnięty brzuch jest słaby.

Nie staniesz się silniejszy, zanim nie nauczysz się napinać mięśni brzucha tak, by były płaskie i silne. Dzięki wykonaniu „spinania od tyłu" (*back-pressure crunch*) będziesz wiedzieć, jak je napinać. Przyjmij zwykłą pozycję do spinania w leżeniu – kolana zgięte pod kątem prostym, stopy płasko na podłodze. Jednak zamiast robić „brzuszki" w górę, **włóż cały wysiłek w mocne dociśnięcie dolnej partii pleców do podłoża.** Ćwiczenie to zawdzięczam autorowi książek sportowych Kitowi Laughlinowi z Australii. Jest ono tak dobre, że niemal czyni spinanie wartościowym ćwiczeniem samym w sobie.

Dociskając plecy na wysokości, na której nosi się pas karate, sprawisz, że wydarzy się kilka fajnych rzeczy. Kręgosłup naturalnie się zaokrągli. Tułów i miednica uniosą się jak końce dmuchanego materaca, na którym siada potężny facet, a jednocześnie nie będziesz mógł unieść się wyżej niż trzeba podczas spinania. Po prostu nie można robić „brzuszków" z silnie osadzonymi plecami.

Ten niecodzienny manewr nie jest kontrolowany przez prostowniki bioder, co wymuszą większą pracę naszych drogich mięśni brzucha. Ponadto spinanie od tyłu sprawi, że będziesz napinał mięśnie w linii prostej, czyli tak jak należy.

Ćwiczenie to wykonuje się jeszcze lepiej, jeśli wciśniesz pod plecy zwiniętą karimatę lub coś w tym guście. Będziesz wtedy mógł ćwiczyć mięśnie brzucha, korzystając z większego zakresu ruchu, i łatwiej przyjdzie ci dociskanie pleców.

Podsumowując, nie dąż do robienia skłonu, zwijania się czy unoszenia. Skoncentruj się na jak najmocniejszym dociśnięciu dolnej partii pleców do podłogi. Podczas ćwiczenia połóż dłonie na brzuchu i zapamiętaj uczucie napięcia; powinieneś nauczyć się odtwarzać takie napięcie w każdych okolicznościach. Kiedy już będziesz to potrafił, wykonaj poniższy test siły.

Podaj rękę koledze. Obaj zaciskacie dłonie tak mocno, jak to tylko możliwe. Partner zwraca uwagę na to, z jaką siłą ścisnąłeś mu dłoń. Odpocznij chwilę i spróbuj ponownie, napinając jednocześnie mięśnie brzucha. Staraj się, by brzuch pozostawał płaski i napięty; odtwórz to samo wrażenie, jakie poznałeś podczas spinania od tyłu. Powtórzę raz jeszcze: napinając brzuch, nie wciągaj go do środka ani nie wypychaj. Zaciśnij mięśnie tak, jakbyś miał otrzymać cios (można nawet to zaaranżować). Powinieneś zauważyć (tj. w zasadzie twój partner) **znacznie większą siłę ręki.**

Niech moc będzie z tobą!

Wrzuć wysoki bieg dla „napędu na tylne koła"

Na doświadczonych adeptach sztuk walki potężne ramiona nie robią wrażenia. Wiedzą, że siła uderzeń bierze się z bioder. Pewien mistrz karate powiedział nawet, że trening z makiwarą* ma bardziej na celu zwiększenie siły bioder niż utwardzenie pięści. Trener bokserski Steve Baccari, RKC, powiedział mi, że ramiona Mike'a Tysona miały 40 cm obwodu, a Evandera Holyfielda 38 cm. Choć dla kulturysty o wzroście 165 cm, ważącego 72 kg, ramiona takich gabarytów mogą wydawać się duże, to jednak musicie się zgodzić, że są to niezbyt imponujące wielkości jak na zawodników wagi ciężkiej.

Jednak większość ludzi, a nawet i wielu sportowców przykłada wagę do ramion, nie mają natomiast pojęcia, jak zmusić do pracy pośladki, najsilniejsze mięśnie w ciele człowieka. Umiejętność ich wykorzystywania jest niezbędna, bo żadne ćwiczenie siłowe ani technika walki nie będą skuteczne bez wiedzy o tym, jak uzyskiwać wysokie napięcie w mięśniach bioder. Tom Furman, RKC, trafnie określił te ważne mięśnie jako „napęd na tylne koła".

Napinanie pośladków prowadzi do wzmocnienia mocy w każdym wysiłku

Skutecznym sposobem uzyskania tego napięcia jest wyobrażenie sobie **monety między zaciśniętymi pośladkami, której nie możemy upuścić.** Brzmi to głupawo, ale działa.

Powtórz test uścisku dłoni. Podczas miażdżenia ręki partnera oprócz zaciskania mięśni brzucha napnij też pośladki. Uzyskasz jeszcze większą siłę. Gwarantuję ci to.

* Wkopana w ziemię deska do ćwiczenia uderzeń (przyp. tłum.).

Dzięki trzem technikom, które właśnie poznałeś, gimnastyk wykonujący żelazny krzyż od razu zwiększa swą siłę o 18 kg.

Z The Power of Tension Brada Johnsona ©2002 autorstwa Brada Johnsona (Przedruk za zgodą autora.)

Niedawno informowałem o wynikach mojego prowizorycznego eksperymentu, badającego wpływ technik napięcia na siłę. Ponieważ Pavel poprosił mnie o napisanie artykułu na ten temat, zdecydowałem się ponowić eksperyment, doskonaląc jego plan i stosując precyzyjniejsze metody pomiarowe.

Wybranym przeze mnie ćwiczeniem siłowym był żelazny krzyż gimnastyczny. Podpierając się szeroko rozstawionymi rękoma na obręczach sprawdzałem, ile wagi ciała jestem w stanie unieść, stosując różne techniki napięcia (lub nie stosując żadnych). Ręce trzymałem wyprostowane, zablokowane w łokciach i ustawione około 20 stopni wyżej klasycznej pozycji krzyża (układały się bardziej w literę Y niż T). Z racji tego niekorzystnego ustawienia rąk i rozłożenia ciężaru wiedziałem, że nie mogę całkowicie unieść ciała do góry i oderwać stóp od podłoża (wagi). W eksperymencie ćwiczyłem na różne sposoby:

1. **naciskałem na obręcze z całej siły bez stosowania żadnej z trzech technik napięcia;**
2. **jak najmocniej ściskałem dłońmi obręcze;**
3. **zaciskałem mięśnie brzucha;**
4. **napinałem mięśnie pośladkowe.**

Powyższe cztery elementy pojawiły się w sześciu sekwencjach. Zawsze zaczynałem od nr 1, a następne dodawałem w różnej kolejności, np. 1, 2, 3, 4; 1, 3, 4, 2 itd. W każdej sekwencji dodawałem kolejną technikę napięcia do poprzedniej, żeby móc zmierzyć łączny efekt ich kilku. Zatem w pierwszej sekwencji mierzyłem swoją siłę

1. **bez technik napięcia;**
2. **ze ściskaniem obręczy;**
3. **ze ściskaniem obręczy + zaciskaniem mięśni brzucha;**
4. **ze ściskaniem obręczy + zaciskaniem mięśni brzucha + napinaniem mięśni pośladkowych.**

Wszystkie sekwencje były robione w taki sposób. Zdecydowałem wykonać ich sześć, żeby przejść przez wszystkie trzy techniki w każdej możliwej kolejności. Dzięki temu mogłem obliczyć, jak podnosi siłę konkretna technika oraz wszystkie trzy naraz. Zdobyłem dzięki temu więcej danych i mogłem szukać w nich prawidłowości.

Na każdym etapie badania naciskałem na obręcze tak mocno, jak tylko mogłem. Starałem się też wykorzystywać tylko wybrane techniki. Było to trudne, bo jestem przyzwyczajony korzystać z nich wszystkich naraz. Naciskałem na obręcze mniej więcej przez 3 sekundy i obserwowałem wskazówkę wagi. Choć wahała się ona (w przedziale 4–6 funtów), łatwo było określić punkt środkowy. Zapisywałem pomiar i odpoczywałem przez minutę przed następnym etapem eksperymentu. Zwracałem uwagę na wyniki pierwszych i ostatnich badań w każdej sekwencji, żeby przekonać się, czy zmęczenie nie miało wpływu na wyniki, ale te rezultaty w całym eksperymencie okazały się niemal identyczne.

A teraz czas na naprawdę ciekawe informacje!

Przeciętny przyrost siły spowodowany korzystaniem ze wszystkich trzech technik jednocześnie wynosił 18 kg.

Średni wzrost siły z prób kumulatywnych dla poszczególnych technik wynosił: zaciskanie dłoni – 3,8 kg, napięcie brzucha – 9 kg i napinanie pośladków – 6,1 kg.

W eksperymencie każda z technik była w dwu sekwencjach wykorzystywana osobno (jako pierwsza). Średni wzrost siły w takich sytuacjach był następujący: zaciskanie dłoni – 4,5 kg, zaciskanie mięśni brzucha 13,5 kg, napinanie mięśni pośladkowych 6 kg.

Podsumowując, wiedziałem, że techniki napięcia zwiększają siłę, ale zaskoczyło mnie, że pomagają aż tak bardzo. Domyślam się, że wzrost siły w przypadku technik stosowanych pojedynczo i łącznie jest różny w zależności od wybranego ćwiczenia i umiejętności ćwiczącego. Zdaję sobie sprawę, że popełniłem różnego rodzaju błędy metodologiczne, ale wyniki wystarczająco mnie przekonały o POTĘDZE NAPIĘCIA!

Mam nadzieję, że mój opis eksperymentu był jasny. Jeśli nie, z chęcią odpowiem na wszystkie pytania na forum dragondoor.com.

Towarzyszu, zwracaj uwagę na każde zalecenie w tej książce! Czytaj, przećwicz a potem przeczytaj kawałek i przećwicz więcej. Wskazówki dotyczące generowania napięcia są o wiele ważniejsze niż same ćwiczenia. Jeśli odpuścisz sobie techniki generowania wysokiego napięcia i od razu przejdziesz do ćwiczeń, zamiast stosować zasady Nagiego Wojownika, to tylko zmarnujesz swój czas. Jeśli masz ADD (syndrom zaburzeń uwagi), nie zajmuj się treningiem siłowym.

„Statyczne tupnięcie” – naciskanie na ziemię w celu maksymalizowania siły

Mistrz karate Masatoshi Nakayama zwykł mówić: „Siła napędowa pochodzi z potężnego pchnięcia nogi podporowej; działa to na tej samej zasadzie, co silnik odrzutowy (...). Podstawą ruchu jest reakcja pomiędzy nogą podporową i podłożem. Im silniejsza reakcja, tym szybciej ciało się porusza”.

Podczas wykonywania pistoletów koncentruj się na wywieraniu jak największego nacisku stopą na podłogę – a kiedy robisz pompki na jednej ręce, dociskaj dłoń. Staraj się „przebić podłogę”, jak mówią dwuboiści. To jest właśnie „statyczne tupnięcie!” Z racji różnych powodów – natury fizycznej, psychicznej i fizjologicznej – robiąc je, uzyskasz o wiele mocniejsze napięcie mięśni pchających.

Śmiało! Stań na jednej stopie i wciskaj ją coraz mocniej w podłogę. Przyjmij górną pozycję pompki na jednej ręce i rób to samo dłonią. Czujesz stabilne przyrosty napięcia? Jeśli zrobisz to samo w dolnej pozycji, wyskoczysz do góry jak sprężyna.

Z maksymalną siłą naciskaj podłoże stopą lub dłonią. Staraj się przebić przez podłogę. Dąż do poczucia maksymalnego nacisku „statycznego tupnięcia".

„Tup" podeszwą stopy, przede wszystkim piętą. Napieraj też powierzchnią dłoni – najbardziej jej podstawą poniżej małego palca (chodzi o część używaną w uderzeniach dłonią). Naciskanie w tym miejscu zapewnia najmocniejsze ustawienie ramienia i zmusza do pracy triceps oraz mięsień najszerszy grzbietu.

W pompkach na jednej ręce utrzymuj nogi sztywno i wciskaj poduszki stopy „przez" podłogę. Wszystko w ciele jest ze sobą powiązane; izolowanie mięśni to mit. Spróbuj proponowanej metody. To działa!

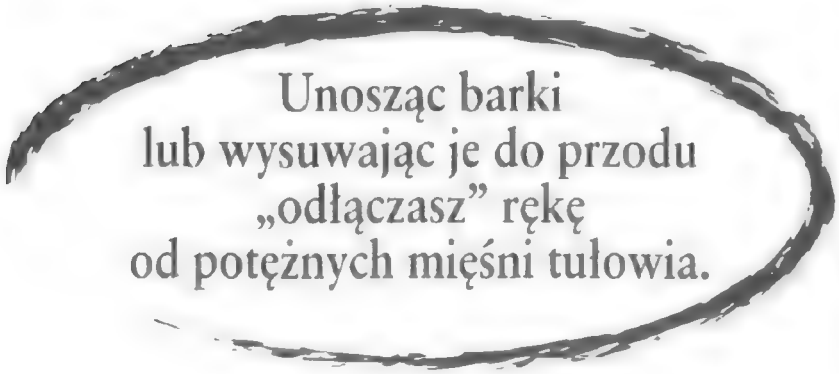
Wszystko w ciele jest ze sobą powiązane; izolowanie mięśni to mit.

W pozycji dolnej nacisk na stopę uruchomi potężny „napęd na tylne koła". Stosowanie tej metody nie musi mieć charakteru statycznego: ciężarowcy odwołują się do niej np. podczas rwania. „Zawsze tupię mocno parę razy każdą stopą, zanim robię przysiad z dużym ciężarem, i zawsze udaje mi się unieść parę kilogramów więcej", mówi Dan „Garm" Bescher, RKC, który trenował walkę wręcz w jednostce rozpoznawczej marines, uzyskał tytuł w światowych zawodach podnoszenia ciężarów bez dopingu i świetnie zna sztuki walki. „Gdy uderzam w podłogę płaską stopą, w górę nogi przemieszcza się coś w rodzaju fali uderzeniowej. To znana technika w kung fu stylu Xinyiquan."

Napinaj mięśnie najszersze grzbietu i trzymaj nisko barki – sekret najlepszych karateków i wyciskających na ławce

Unosząc barki i (lub) pozwalając im przesunąć się do przodu podkopujesz siłę barku i całego ciała – czy to podczas uderzania, wyciskania na ławeczce czy robienia pompek. „Odłączasz" w ten sposób rękę od potężnych mięśni tułowia.

Masatoshi Nakayama powtarzał: „Barki muszą zawsze być utrzymywane nisko (...). Jeśli ramiona uniosą się (...), mięśnie po bokach ciała zmiękną, a siła nie będzie skoncentrowana". Mistrz mówi tu o uderzeniu, ale to samo tyczy się pompek na jednej ręce. „Biodra, klatka piersiowa, barki, ramię, nadgarstek i pięść – wszystkie muszą być mocno ze sobą połączone, wszystkie mięśnie muszą w pełni pracować. Ale jeśli bark jest unoszony podczas uderzenia lub ruch całego ciała jest rozpoczynany z uniesionym barkiem, wtedy mięśnie z okolic pachy nie zacisną się odpowiednio, niezależnie od tego jak mocno napięte będą mięśnie ręki. Zderzenie z celem sprawi wówczas, że pięść prawdopodobnie odbije się od niego."



Zwróć uwagę na poprawne ustawienie barków w pompce na jednej ręce. Gdybyś stał, układ ten określiłbyś jako „ściągnięte do dołu i cofnięte"

Wielu najlepszych trójboistów dociska barki do ławeczki i ściąga je nisko. Dzięki temu mogą unieść więcej i doznają mniej urazów barków. Tak samo jest, gdy oporem jest masa ciała.

Choć może ci się wydawać, że naturalniej jest unieść bark, by łatwiej odpychać ciężary, jest to jednak recepta na redukcję siły i kontuzje.

„Wykonując uderzenie [czy pompki na jednej ręce], minimalizuj napięcie na zewnątrz ramienia i w górnej części barku, aby utrzymać odpowiedni kąt [przekazywania energii] – napinając mięsień najszerszy grzbietu i zębaty przedni (znajdujący się po bokach klatki piersiowej)

– po to by przekazywać napięcie", twierdzi Lester Ingber, dr fizyki i karate sensei.

Wypychaj z pachy, a nie z barku.

Innymi słowy, wypychaj rękę z wysokości pachy, a nie z barku. „Utrzymuj napięcie pod ręką i unikaj usztywnienia barków, co może odciąć ramię od źródła szybkości i masy – czyli ciała", zaleca Ingber.

Choć może ci się to wydać nielogiczne, kiedy opanujesz koncepcję „siły z pachy", zadziwisz się, jak mogłeś kiedyś radzić sobie bez tej wiedzy. Odczujesz wielkie korzyści podczas pompek na jednej ręce, wyciskania na ławeczce czy zadawania ciosów.

„Korkociąg" – kolejny sekret uderzenia karate

„Rotacja [w uderzeniu karate] wpływa na to, że cios jest kierowany w odpowiednim kierunku – tłumaczył nieżyjący już Nakayama. Zasada ta dotyczy również gwintowania lufy w strzelbie. Bez nagwintowania pocisk zboczyłby z kursu, wirując chaotycznie. Dzięki rowkom w lufie kula wiruje i leci w wybranym kierunku (...). Dzięki skręceniu przedramienia siła jest kumulowana i potęgowana. Dzieje się tak, ponieważ skręcenie prowadzi do napięcia wszystkich mięśni biorących udział w ruchu."

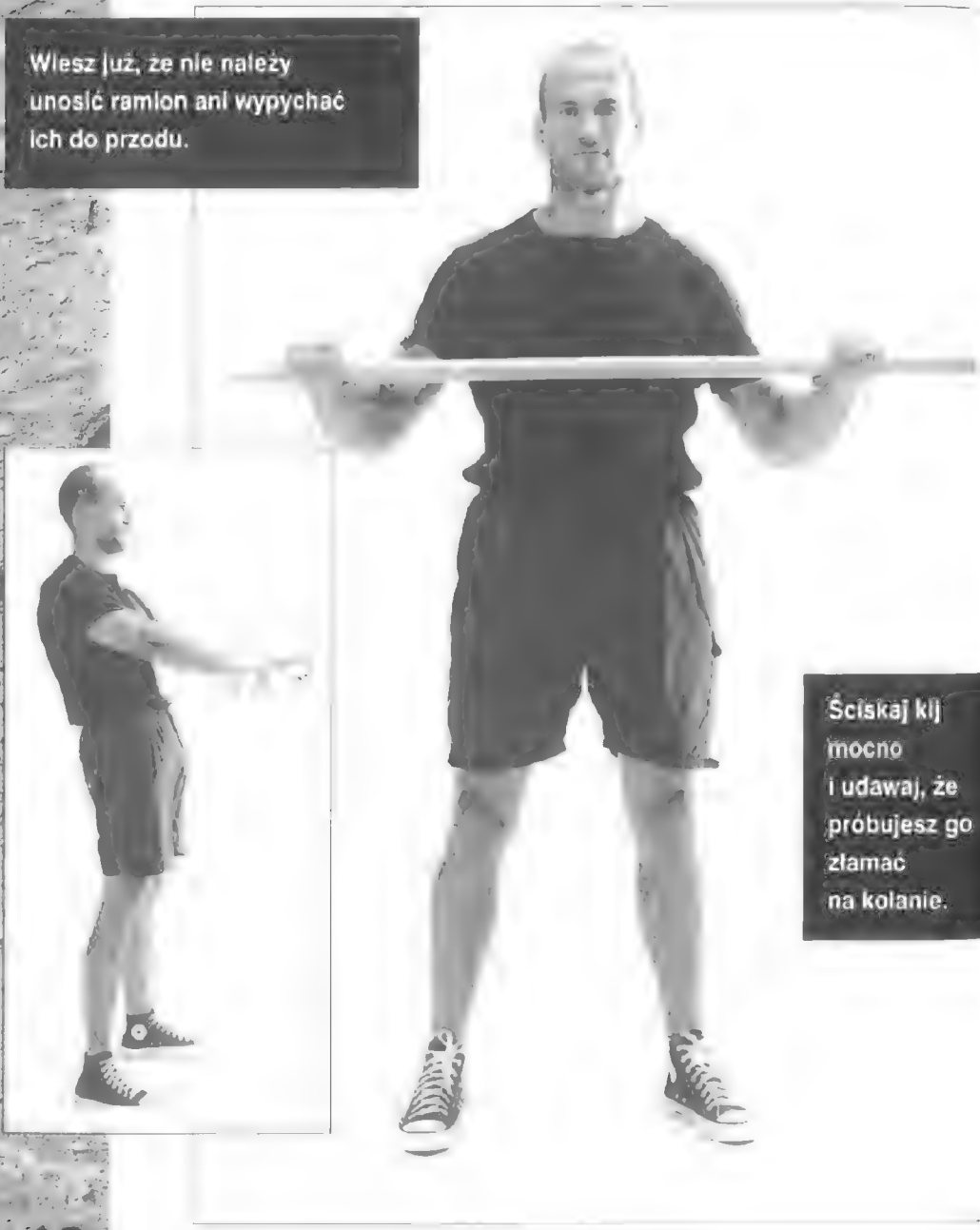
Gwintowana broń jest lepsza od gładkolufowej.

Rotacja zwiększa stabilność i siłę wykonywania niemal każdej czynności.

Taka jest też istota zasady korkociągu. Trzymanie strzelby z jednoczesnym izometrycznym skręcaniem obu rąk w przeciwnych kierunkach – prawej zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewej przeciwnie – stanowiło wielką zmianę w sposobie walki bagnetem w programie walki wręcz dla oddziałów marines.

Żołnierze nauczyli się kłuć z większą siłą, a zadawane przez nich ciosy były trudniejsze do odbicia. Zasada ta ma również swoje zastosowanie w treningu siłowym. Poniżej znajduje się sekwencja ćwiczeń, które nauczą cię z niej korzystać.

Trzymaj przez sobą kij, tak jakbyś trzymał gryf sztangi podczas wyciskania na ławeczce.



Powinieneś czuć napięcie w okolicy pach, w mięśniach najszerszych grzbietu i mięśniach piersiowych. Łokcie zbliżą się trochę do ciała, a barki oddalą od uszu. Najlepsi zawodnicy w wyciskaniu na ławeczce unoszą ciężar przy pomocy mięśni najszerszych grzbietu. Technika korkociągu pozwoli ci szybciej opanować tę trudną umiejętność.

Jeśli nie masz pod ręką kija, wyciągnij ręce do przodu i skręć je na zewnątrz, tak bardzo jak to możliwe.

Korkociąg na zewnątrz: prawa ręka skręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewa – przeciwnie.

Wyobraź sobie, że wkręcasz ramiona w stawy barkowe. Powinieneś poczuć napięcie, mające swoje źródło w okolicy pach i promieniujące spiralnie w kierunku pięści.

Zauważ, że w uderzeniu karate ręka skręca się do wewnątrz, a w pompce (i wyciskaniu na ławeczce czy uderzeniu dłonią) – na zewnątrz, tzn. prawa ręka skręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewa przeciwnie. Ramiona „chowają" się trochę do stawów i nabierają dodatkowej siły dzięki rotacji na zewnątrz.

Sprawdź oddziaływanie korkociągu, powtarzając test podania ręki

Następnie padnij na podłogę i zrób kilka zwyczajnych pompek na obu rękach. „Chwytaj" ziemię mocno czubkami palców, pilnując, by dłonie nie ślizgały się, i stosuj ten sam skręt na zewnątrz, który ćwiczyłeś na kiju.

Czy czujesz niewidzialną siłę, promieniującą spiralnie w dół z okolic pach i unoszącą cię do góry jakby bez wysiłku?

Powtórzę raz jeszcze: dłonie nie powinny się poruszać; spirala energii promieniuje w ramionach.

Dłonie nie powinny się poruszać; spirala energii będzie promieniować w ramionach.

Palce mocno „chwytają" podłogę, dłonie powinny pozostawać w jednym miejscu. Pompki staną się wtedy bardzo łatwe do wykonywania. Ciało powinno unosić się do góry, jakby było na sprężynach. Powinieneś wyraźnie czuć spiralę „energii", promieniującą z okolic pach w kierunku dłoni.

Napinanie
– 20-procentowy przyrost siły dzięki taktyce z siłowania się

Dobry zawodnik w siłowaniu się na ręce ładuje swoje mięśnie wysokim napięciem, jeszcze zanim sędzia zawoła „Start!" Światowej klasy zawodnik zaczyna to ładowanie nawet wcześniej, niż chwyci dłoń przeciwnika. Amator, w rozluźnieniu czekający na komendę sędziego, zo-

staje wtedy pokonany błyskawicznie, nim zdąży się zorientować, że wszystko się już zaczęło.

Zgodnie ze zdaniem rosyjskiego specjalisty w naukach sportowych Jurija Werkoszańskiego, ojca ćwiczeń plyometrycznych, izometryczne napinanie mięśni przed ich dynamicznym skurczeniem jest w stanie podnieść siłę. Zaraz doświadczysz tego, o czym mówię.

Wstępne napinanie mięśni, jeszcze zanim zaczniesz wykonywać ćwiczenie, może podnieść twoją siłę o 20 proc.

Zrób pięć pompek, całkowicie rozluźniając się w położeniu na dole przed każdym powtórzeniem. Zauważyłeś, że musisz się napiąć, żeby wypchnąć się do góry? A teraz zrób pięć kolejnych powtórzeń, ale tym razem maksymalnie napinając całe ciało tuż przed wypchnięciem się do góry. Powinieneś mieć o wiele więcej siły.

Spróbuj zrobić pompkę na jednej ręce lub inną trudną odmianę pompki, zaczynając od leżenia w rozluźnieniu na ziemi. Prawdopodobnie nie uda ci się. Następnie, zanim zaczniesz wypychanie, napnij całe ciało i wykonaj jedno poprawne powtórzenie.

Ładowanie mięśni napięciem przed wysiłkiem zwiększa ich siłę. Musisz nauczyć się napinania przed pokonywaniem ciężaru, tak jak jakbyś przygotowywał się na otrzymanie ciosu.

Kluczem jest napiąć się, zanim zaczniesz walczyć z oporem, w przeciwnym razie będzie za późno. Houdini mógł przyjąć każdy cios na brzuch, jeśli był na niego przygotowany. Zginął, uderzony znienacka.

Ćwiczenia zaczynane od bezruchu, tak jak to opisane powyżej, mogą bardzo dobrze posłużyć do nauki intensywniejszego napięcia, zwłaszcza w twoich słabych punktach. Ponieważ w sytuacji takiej nie przychodzi ci z pomocą odbijanie się, ćwiczenie jest wielkim wyzwaniem dla mięśni, które wzmacniają się do łatwiejszego wykonywania normalnych pompek i tym podobnych zadań.

Zadbaj więc o to, by twój trening obfitował w ćwiczenia tego typu, kiedy będziesz dość silny, by móc je robić. Żeby wykonać pompkę na jednej ręce z leżenia na ziemi, całkowicie się rozluźnij; następnie napnij się i unieś do góry. Kiedy robisz pistolety, zanim uniesiesz się do góry, rozluźnij się. Miłego bólu!

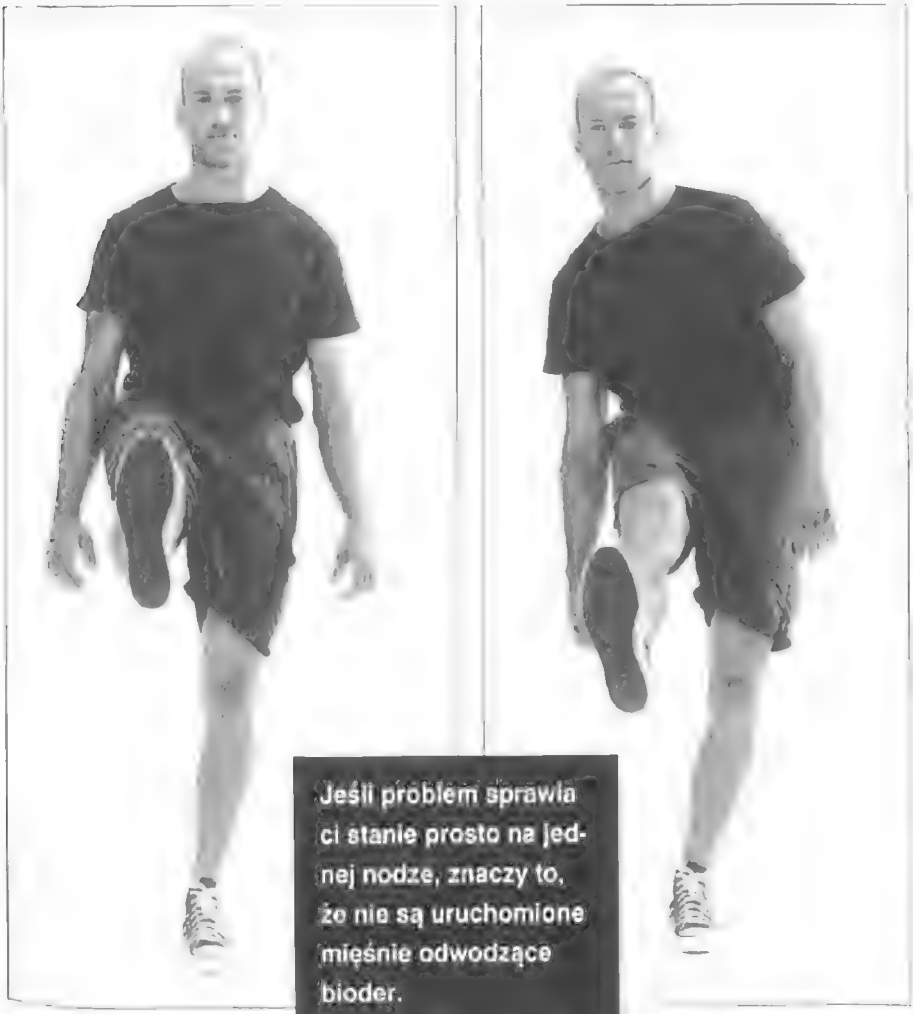
„Utwardzanie ciała" – szorstka miłość

Oto szybka i twarda szkoła napinania się.

W programie szkoleniowym walki wręcz dla marines znajduje się „utwardzanie ciała", czyli kontrolowane uderzenia w mięsiste części ciała, żeby przyzwyczaić ciała żołnierzy do rygorów walki. Sowiecki Specnaz robił to samo. W amerykańskiej telewizji można czasem zobaczyć filmy, w których łamane są grube deski na plecach rosyjskich komandosów napinających mięśnie najszersze grzbietu. Przyjmują oni też kopnięcia w brzuch z całej siły. Również i w programie tej książki znajdziesz ćwiczenia, uczące niezbędnego napięcia, żeby móc bezpiecznie dźwigać wielkie ciężary.

Niech partner okłada twoje mięśnie pięściami, kantami dłoni i stopami. Nie jest złym pomysłem rozpoczęcie od zwykłej pompki dwoma rękoma. Ciosy nie powinny być zbyt mocne. Nie powinny boleć ani zostawiać śladów, jeśli się napniesz. Oczywiście nie powinno się uderzać okolic kręgosłupa, po kościach, głowie i innych wrażliwych partiach ciała.

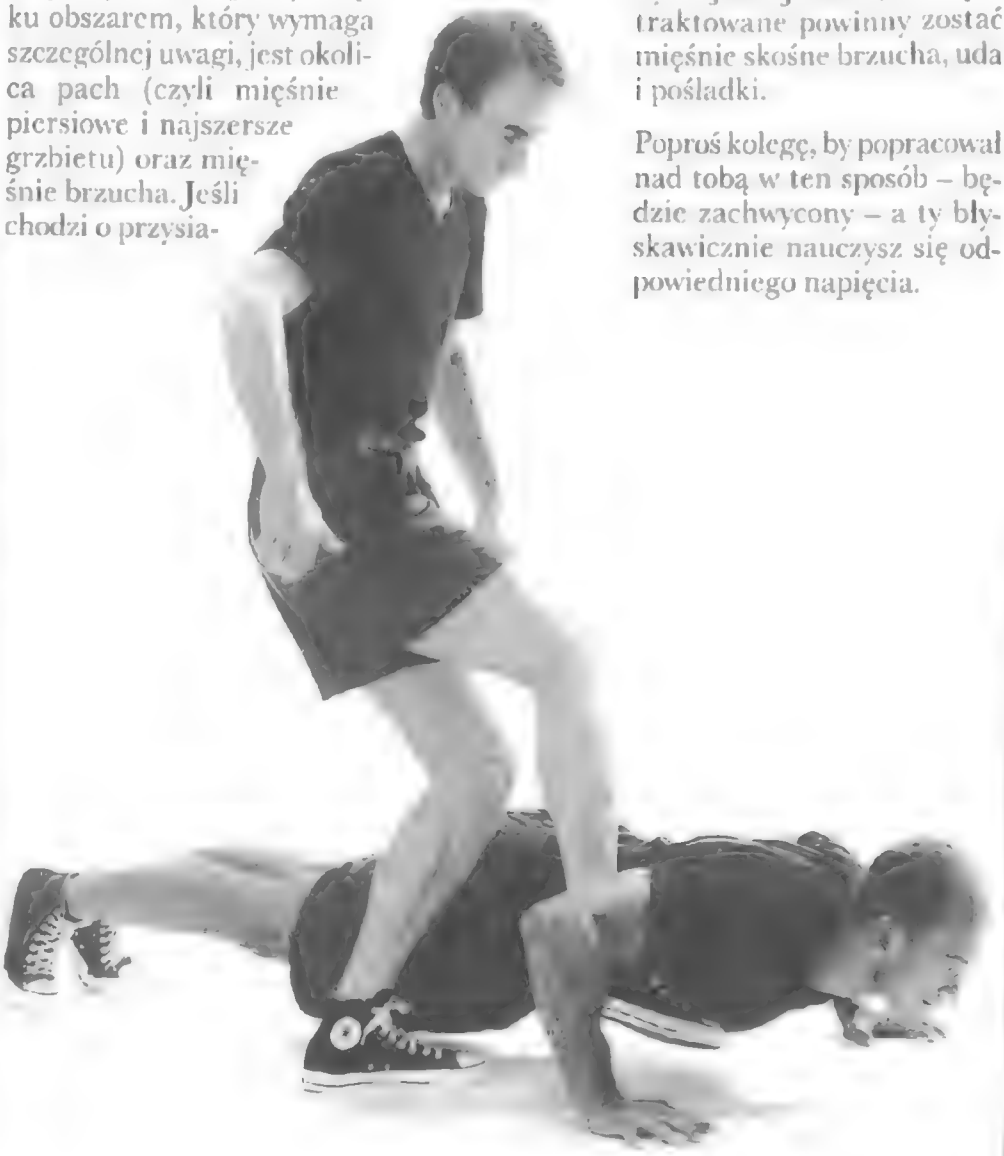
Partner powinien pracować nad całą twoją muskulaturą – od łydek po kark. Winien szczególnie skoncentrować się na mięśniach, które trudno ci napiąć. Jeśli problem sprawia ci stanie prosto na jednej nodze (z powodu słabo pracujących mięśni odwodzących bioder, znajdujących się powyżej górnej części uda), pomóc powinno kilka ostrożnych kopniaków w mięśnie za obrębem pośladka (ale nie w kościstą partię nogi).



Jeśli problem sprawia ci stanie prosto na jednej nodze, znaczy to, że nie są uruchomione mięśnie odwodzące bioder.

W pompkach na jednym ręku obszarem, który wymaga szczególnej uwagi, jest okolica pach (czyli mięśnie piersiowe i najszersze grzbietu) oraz mięśnie brzucha. Jeśli chodzi o przysiady na jednej nodze, ostro potraktowane powinny zostać mięśnie skośne brzucha, uda i pośladki.

Poproś kolegę, by popracował nad tobą w ten sposób – będzie zachwycony – a ty błyskawicznie nauczysz się odpowiedniego napięcia.



Przyjmowanie kontrolowanych uderzeń w mięśnie nauczy cię napinać je mocniej.

Krocz dalej: „zapinanie się"

Mistrzowską sztuką jest „zapinanie" mięśni niczym na zamek błyskawiczny, dzięki czemu twoja umiejętność wcześniejszego napinania się zostanie przeniesiona na wyższy poziom. Technika jest dość zaawansowana i wymaga dobrej świadomości własnego ciała. Jeśli nie załapiesz jej od razu, spróbuj ponownie za kilka miesięcy.

Ćwicz w napięciu: w górnej pozycji pompki na jednym ręku czy przysiadzie na jednej nodze.

Podciągnij do góry rzepki kolan, napinając mięśnie czworogłowe. Teraz skoncentruj się na przyciągnięciu mięśni czworogłowych jeszcze wyżej w kierunku krocza, wyobrażając to sobie tak, jakbyś miał zaciągnąć żaluzje.

Następnie zrób to samo z resztą mięśni uda: z wewnętrznymi, zewnętrznymi i dwugłowymi. To tak, jakbyś chwycił mięśnie uda oburącz powyżej kolana, ścisnął i powoli **przyciągnął wszystkie mięśnie w kierunku krocza.** Wyobrażaj sobie, że równocześnie wciągasz udo do stawu biodrowego.

Spróbuj odczuć „zapięcie" mięśni: to bardzo silne wrażenie. Mięśnie uda będą wydawać się bardzo krótkie, twarde i *cofnięte* do stawu biodrowego.

Napnij mięśnie pośladków, ściskając nimi „niewidzialną monetę".

Pracuj tak nad całym ciałem. Nad talią. **Doprowadź do skrócenia mięśni ją otaczających – mięśni prostych i skośnych brzucha oraz tych z okolic żeber – pamiętaj, żeby mięśnie pozostawały płaskie.** Jeśli zrobiłeś to tak jak trzeba, dolne żebra trochę się schowają, a brzuch pozostanie płaski, nie wciągnięty do środka. Po prostu **zepnij wszystkie mięśnie tułowia od żeber do miednicy.** Oddychaj płytko, bo twoje mięśnie oddechowe są skurczone; nie wstrzymuj oddechu.

Aż do tego punktu instrukcje odnosiły się zarówno do pompek, jak i do przysiadów. Następujące polecenia dotyczą tylko pompek.

Mięśnie piersiowe i najszersze grzbietu. Napnij je, żeby ściągnąć barki do dołu, tak by zwiększyła się ich odległość od uszu. B. K. S. Iyengar, mistrz jogi, twierdzi, że „mięsień czworoboczny należy do pleców, a nie do karku". Następnie **skróć mięśnie okolic pach jeszcze bardziej, tak by mocniej wciągnęły barki w kierunku ciała.**

Wciągnij i cofnij usztywnione ramiona do stawów barkowych.

Jeśli umiesz, **„wkręć ramiona do stawów", skręcając je do zewnątrz** (prawe zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewe przeciwnie).

Upewnij się, że bicepsy i tricepsy chowają się i wycofują w kierunku mięśni naramiennych. To takie samo „zsuwanie żaluzji" jak w skracaniu mięśni ud.

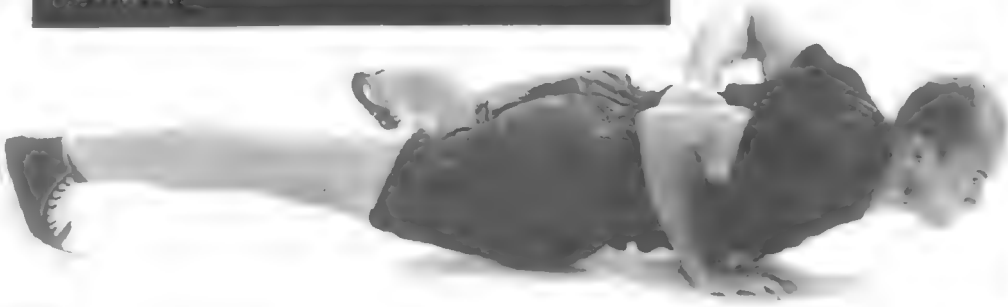
Przedramiona. **„Zbierz" mięśnie przedramion, kierując je do łokci; przyciągnij kości przedramion do łokci.**

Zapięty! Osiągnąłeś bardzo skompresowany i potężny układ ciała. A jeśli ci się od razu nie udało, ćwicz dalej.

Różne drobiazgi w tym ćwiczeniu, choć są wkurzające, stanowią esencję programu i są jedyną prawdziwą drogą na skróty prowadzącą do siły.

Kiedy staniesz się w tym naprawdę dobry, spróbuj zapiąć się, startując z pełnego rozluźnienia.

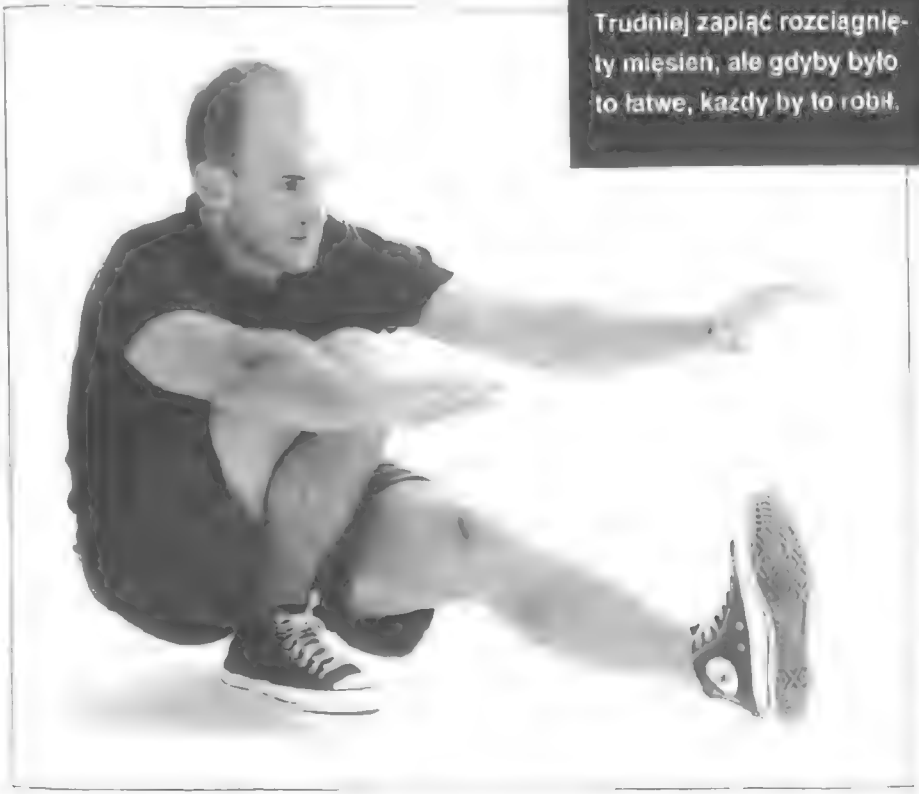
W pompkach szczególnie mocno skoncentruj się na zapięciu rozciągniętych mięśni piersiowych i bicepsów.



Trudniej jest zapiąć rozciągnięty mięsień, ale gdyby było to łatwe, każdy by to robił...

W pompkach szczególnie mocno skoncentruj się na zapięciu rozciągniętych mięśni piersiowych i bicepsów. Wypchnij się, a podskoczysz jak na sprężynach.

Stopniowo dojdź do ćwiczenia zapinania się, wychodząc z bezruchu, i nie przestawaj trenować w pełnym wyprostie stawów.



Trudniej zapiąć rozciągnięty mięsień, ale gdyby było to łatwe, każdy by to robił.

Nakręć się, by mieć siłę

Wykonaj serię uderzeń karate i zobacz, jak ciało ładuje się do każdego następnego ciosu. „Energia (kompresja) ze skompresowanych mięśni może być wykorzystana ponownie, aby stworzyć początek następnego ruchu, na takiej samej zasadzie jak można uzyskać ruch w ściśniętej sprężynie czy piłce z gąbki", informuje dr Lester Ingber w swojej świetnej książce *Karate Kinematics and Dynamics*.

W treningu siłowym jest tak samo. Kiedy zapniesz mięśnie, oczywiste jest, że zmagazynowałeś tam zatrważającą ilość elastycznej energii. Ciekawe jest to, że można tę energię użyć nawet bez odbijania się. Oto jak to zrobić.

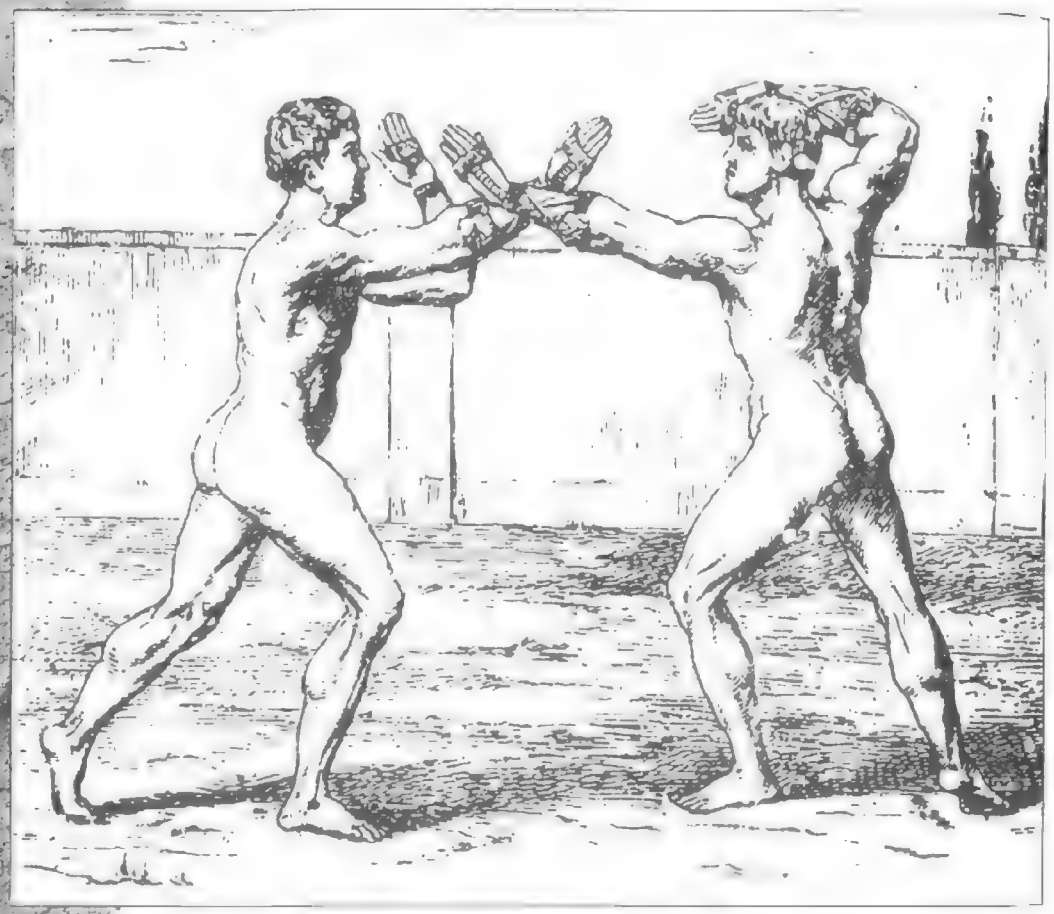
Zamiast poddawać się grawitacji, opadając, aktywnie ściągnij się na dół, zachowując napięcie. W pompce ściągnij mięśnie najszersze grzbietu i inne mięśnie pleców; nie zapominaj o ruchu „korkociągowym" na zewnątrz w momencie opuszczania się. W przysiadzie ściągnij się zginaczami bioder, które znajdują się na szczycie ud i odpowiadają za składanie się nóg w scyzoryk. Powinno wydawać się, że twoje zapięte mięśnie są jak rozciągnięte kawałki gumy.

Zamiast poddawać się grawitacji, aktywnie ściągnij się na dół, zachowując napięcie. Wyobraź sobie, że rozciągasz mięśnie jak kawałki gumy.

Jack Reape, mistrz trójboju w siłach zbrojnych USA, poleca na forum dragondoor.com świetne ćwiczenie, które nauczy cię, jak ściągnąć się do przysiadu. Chodzi o odwrócony przysiad. „Chwyć dwa końce liny do ściągania, opierając ją na karku, następnie zrób przysiad i pochyl się. To dobre dla mięśni brzucha i świetne dla mięśni stabilizujących." Można też ćwiczyć robienie przysiadu na jednej nodze, trzymając elastyczną linę przymocowaną do drążka do podciągania.

Żeby dobrze zrozumieć koncepcję fazy negatywnej ruchu, wypróbuj wiosłowanie z pomocą ręcznika (rozdział ósmy, pytania i odpowiedzi) lub podciąganie „odwrócona pompka". Połóż się na plecach pod dobrze zabezpieczonym, nisko ustawionym drążkiem i złap go nachwytem, rozstawiając ręce na szerokość barków. Usztywnij ciało i przyciągnij klatkę piersiową do drążka; stopy powinny pozostać oparte na ziemi. Wypchnij klatkę piersiową i przyciągaj drążek, jakbyś wiosłował. Zapamiętaj uczucie podciągania i postaraj się je odtworzyć, kiedy będziesz opuszczał się w pompce. Zwróć uwagę na rozciągnięcie mięśni piersiowych; bardzo pomoże ci to wrócić do góry jak na sprężynach.

„Mistrzowie wewnętrznych stylów walki poznali, w jaki sposób celowo «ładować mięśnie napięciem», skręcając ciało jak sprężynę" – tłumaczy John Du Cane, RKC, w swoim newsletterze o sekretach chi kungu, dostępnym na dragondoor.com. – Pozycje sprężynujące utrzymywane są niemal na stałe lub korzysta się z nich jako przygotowania do czynności eksplozywnej. Z zasady tej korzysta technika żelaznej koszuli chi kung, podobnie jak formy Osiemnastu Rąk Buddy i Zabawy Pięciu Zwierząt". Sekrety siły Nagiego Wojownika nie pojawiły się wczoraj.



Rozdział Czwarty

Oddech siły

Sekrety wielkiej siły mistrzów sztuk walki

- Bruce Lee nazywał go „siłą oddechu"
- Wdech siły
- „Kompresja, a nie wydychanie" – mistrz tai chi rozwiewa mity o oddechu siły
- Odwrotny oddech siły – ewolucja techniki żelaznej koszuli
- Moc z rdzenia albo „pneumatyka chi"

Uwaga!

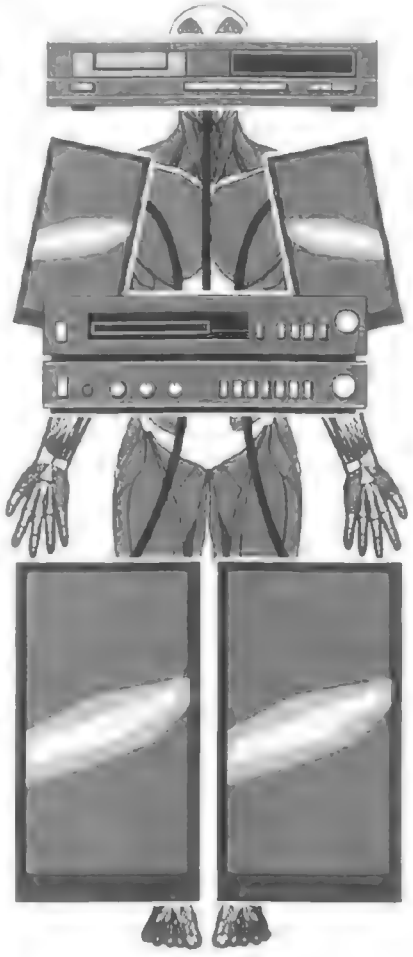
Sprężone oddychanie jest niebezpieczne dla osób z wysokim ciśnieniem krwi, problemami z sercem lub innymi dolegliwościami! Zanim zaczniesz ćwiczyć, skonsultuj się z lekarzem.

Bruce Lee nazywał go „siłą oddechu"

Płuca są rezerwuarami powietrza, które jest panem siły. Każdy, kto chce mówić o sile, musi znać powietrze.

Jui Meng, mnich Shaolinu, 1692

Bruce Lee zwykł mawiać, że sztuki walki bardziej korzystają z „siły oddechu" niż z „siły ciała". Faktycznie, zwiększenie siły oddechu potęguje siłę ciała. Dziwnym trafem większość zachodnich autorytetów w dziedzinie treningu siłowego zupełnie ignoruje jednak wpływ sposobu oddychania i ciśnienia wewnątrzbrzusznego (*intraabdominal pressure*, IAP) na siłę człowieka. A przecież „sprężone oddychanie" (inaczej „oddech siły") to jeden z najpotężniejszych sposobów na zwiększenie siły mięśni, jaki kiedykolwiek wymyślono!



Wyobraź sobie, że twój mózg to odtwarzacz CD. Mięśnie są głośnikami. Jak sądzisz, gdzie znajduje się wzmacniacz? W twoim brzuchu. Specjalne receptory mierzą napięcie wewnątrzbrzuszne i działają jak pokrętło ustawiania głośności. Kiedy nie ma IAP, spada napięcie w mięśniach. W mojej książce na temat rozciągania wyjaśniam, jak skorzystać z tego zjawiska i jak spektakularnie można poprawić swoją elastyczność w ciągu jednej nocy.

Gdy ciśnienie wewnątrzbrzuszne rośnie, układ nerwowy zostaje mocniej pobudzony i komórki nerwowe dochodzące do mięśni zaczynają działać jak superprzekaźniki poleceń płynących z mózgu. Zatem dzięki podkręcaniu „głośności" IAP będziesz automatycznie i wyraźnie przybierał na sile. Postępy te będziesz mógł zobaczyć, wykonując ćwiczenia dowolnego rodzaju; wzmacniany będzie każdy z mięśni twojego ciała.

**Jesteś tym silniejszy,
im silniejszą masz środkową partię ciała
i im lepiej opanowujesz umiejętność
maksymalizowania ciśnienia
wewnątrzbrzusznego.**

Jeśli chorujesz na serce, masz wysokie ciśnienie tętnicze, przepuklinę lub inne problemy zdrowotne, na temat bezpiecznego sposobu oddychania musisz porozmawiać ze swoim lekarzem. Jeśli natomiast jesteś wystarczająco zdrowy, oddech siły będzie zdecydowanie najkorzystniejszą rzeczą dla rozwoju twojej tężyzny.

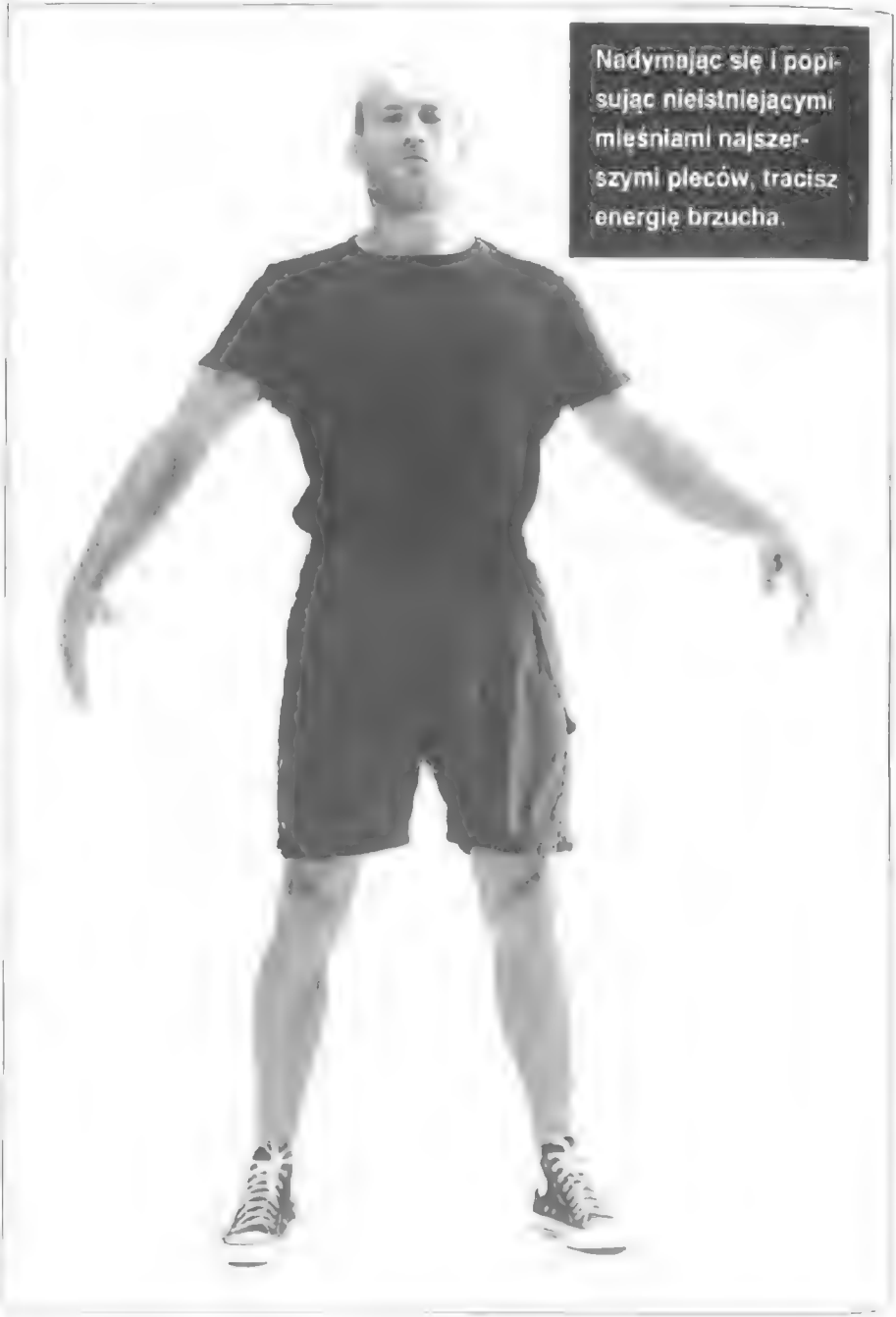
Aby sprecyzować samą definicję: **„oddech siły" to rodzaj oddychania, w którym maksymalizujesz ciśnienie wewnątrzbrzuszne w celu spotęgowania siły.**

Wdech siły

Zauważ, że pojęciem, jakiego tu używam, jest ciśnienie wewnątrzbrzuszne, a nie wewnątrzpiersiowe. Nic nie zyskasz utrzymując ciśnienie w okolicy klatki piersiowej czy głowy. Wyślij je w dół, do brzucha!

**Przekaż ciśnienie do brzucha,
a nie do klatki czy głowy.**

Oddychanie brzuszne to umiejętność, która umyka większości ludzi Zachodu, zwłaszcza tym, którzy nadymają się, by wywołać złudzenie posiadania rozbudowanych mięśni najszerszych pleców, przez co tracą energię w środkowej partii ciała.



Nadymając się i popisując nieistniejącymi mięśniami najszerszymi pleców, tracisz energię brzucha.

Musisz przestać schlebiać swojemu ego. Pozwól barkom opaść i przemieść oddech oraz energię w dół, do brzucha.

Jednak nie oznacza to, że masz się zacząć garbić. Utrzymuj szyję prosto i kręgosłup wyprostowany.

Opuść barki. Pomoże ci w tym następujące ćwiczenie: stań prosto, z ramionami luźno po bokach. Bez pochylania się do przodu **sięgnij czubkami palców tak bardzo w dół jak to tylko możliwe. Napnij okolice pach, mocniej ściągając ramiona, tak by znalazły się jak najdalej od uszu.** Rozluźnij się. Teraz łatwiej będzie ci utrzymywać barki niżej.

Teraz wyobraź sobie, że twoja głowa przyczepiona jest do nitki, pociąganej do góry. „Prostuj kark do góry, nie do przodu”, podkreślał Mas Oyama; **bez unoszenia barków.**

Oto następne ćwiczenie: zdejmij buty i ułóż się na plecach.

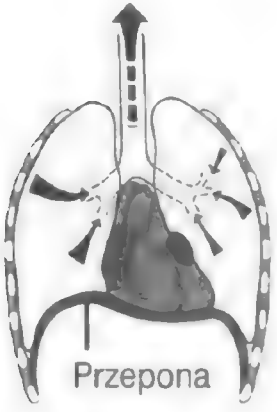
Połóż jeden but na brzuchu i drugi na klatce piersiowej. Możesz też położyć talerz od sztangi, odważnik lub poprosić partnera treningowego, by na tobie usiadł.

Wciągaj powietrze nosem. Ćwicz oddychanie brzuchem tak długo, aż poruszał się będzie w górę i w dół tylko but leżący na brzuchu (a ten na klatce piersiowej pozostanie w bezruchu). Zapamiętaj to uczucie.

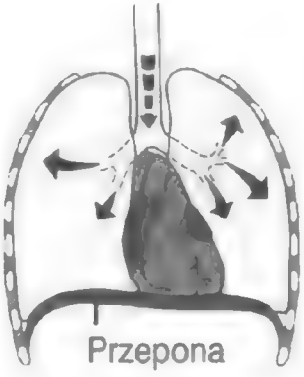
Czym jest oddychanie brzuszne? Z technicznego punktu widzenia, nie wciągasz powietrza do brzucha, bo płuca znajdują się w górnej części klatki piersiowej. Ale dzięki pracy różnych mięśni mogą się one rozciągać. Można robić wdech, unosząc barki, ale to nie jest dobry sposób. Można wciągać powietrze, rozszerzając klatkę piersiową, co jest już lepszym wyjściem, ale wciąż nie w pełni satysfakcjonującym. Najlepiej robić wdech, wypychając brzuch.

Teraz skup się. Przedstawię mięsień niezbędny dla wielkiej siły, o którym nigdy nie pisano w czasopismach dla kulturystów — może dlatego, że mięśnia tego nie widać i nie można się nim popisywać przed dziewczynami.

Chodzi mi o przeponę. Ustrojstwo to ma kształt spadochronu i oddziela płuca od jamy brzusznej z wnętrznościami. Kiedy przepona kurczy się, pcha je niżej i dzieją się wtedy dwie rzeczy. Po pierwsze, płuca też zostają ściągnięte w dół, przez co tworzy się w nich podciśnienie, a świeże powietrze zostaje wessane. Po drugie, organy wewnętrzne zostają ściągnięte w dół i przemieszczone (chyba że masz napięte mięśnie brzucha). Brzuch zostaje wypchnięty. Tak więc oddychanie brzuszne to tak naprawdę oddychanie przeponą.



Rozluźniona przepona:
powietrze opuszcza płuca;
wnętrzności przesuwają się do góry
i rozszerzają, w miarę
jak jama brzuszna się rozluźnia.



Skurczona przepona:
powietrze dostaje się do płuc,
wnętrzności ścieśniają się,
w miarę jak jama brzuszna
się napina.

Oddychanie brzuchem jest świetne z wielu powodów, którymi są poprawa zdrowia, redukcja stresu, kultywowanie energii chi itd. Ale sprawy te nie wiążą się bezpośrednio z siłą – głównym tematem tej książki. Poniżej piszę, dlaczego oddychanie przeponą jest niezbędne do uzyskania wielkiej siły.

Mówiłem wcześniej, że wewnątrz jamy brzusznej znajdują się specjalne receptory, mierzące ciśnienie wewnętrzne. Kiedy ono wzrasta, podobnie dzieje się z twoją siłą.

Skierowany do dołu nacisk, wywierany przez przeponę, jest niezbędny do podwyższenia IAP. Podczas „wdychania do brzucha" mięsień w kształcie kopuły spycha w dół i spłaszcza wnętrzności. Oddychanie do klatki piersiowej zwiększyłoby ciśnienie w klatce, pozostawiając brzuch słaby; w ten sposób bardziej podniósłbyś ciśnienie krwi niż zwiększył siłę. Tak więc, towarzyszu, oddychaj brzuchem!

Wydychaj powietrze przez nos. Przyzwyczajając się do tego, nie tylko będziesz miał zamknięte usta i zmniejszysz ryzyko utraty zębów podczas walki. Wciągając powietrze przez mniejszy otwór będziesz musiał wykonać większą pracę przeponą i lepiej je skompresujesz.

Zwróć uwagę, że wciągając powietrze przez usta, mamy w sobie uczucie pustki i słabości. Teraz spróbuj przez nos. Możesz nawet zacisnąć jedno nozdrze i spróbować ponownie. Nie można nie zauważyć potężnej pracy przepony i silnego, przyjemnego uczucia kompresji.

Wdychaj powietrze przez nos i kieruj je do brzucha – będziesz silniejszy.

„Kompresja, a nie wydychanie" – mistrz tai chi rozwiewa mity o oddechu siły

Najważniejszą rzeczą, jaką należy zrozumieć na temat oddechu siły, jest to, że siła nie jest wspomagana przez samo oddychanie, wymianę powietrza w płucach. Chodzi o napięcie wewnątrzbrzuszne, kompresję. Oddychanie, wydychanie lub wstrzymywanie powietrza ma znaczenie drugorzędne.

Świat sztuk walki jest znany z mało klarownego komunikowania różnych rzeczy, dlatego też uczniowie wielu szkół walki minąć muszą czeka lata, a nawet dekady, zanim opanują koncepcje, których mogliby się nauczyć w przeciągu miesięcy lub nawet tygodni. Mistrz tai chi William C. C. Chen jest osobą wybitną, która ma wiele do powiedzenia na temat oddechu i ubiera to w proste słowa:

> Jeśli uderzasz, robiąc wydech, nie masz wtedy prawdziwego uderzenia i ucieka ci energia (...). Żadna z osób walczących zawodowo nie uderza i jednocześnie nie wydycha powietrza, bo straciliby swoją siłę, nie mieliby kompresji, a więc i energii (...). Kompresja i wydawanie dźwięku to nie wydech; wydech to coś innego. Kiedy bokserzy uderzają, słyszymy, jak robią dźwięk: *su, su*. To nie wydech, to kompresja. Różnica między wydechem a kompresją jest taka, że w kompresji zamykasz wylot powietrza; staje się bardzo mały. Kiedy robisz wydech, otwierasz wylot i pozwalasz powietrzu po prostu wydostać się na zewnątrz.

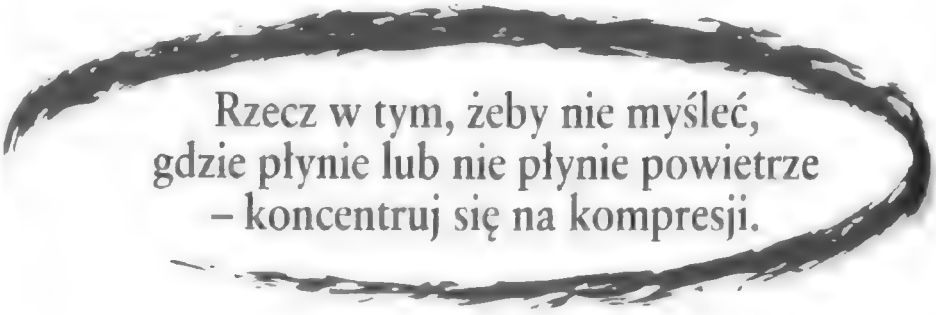
Tylko żebyś nie zrozumiał powyższego upomnienia jako zakazu wydychania powietrza podczas wysiłku! Trochę powietrza zawsze przeleci przez zamknięte struny głosowe, jak w zaworze bezpieczeństwa w szybkowarze, i tak powinno być. **Ale wydech – a raczej niewielki wypływ powietrza – powinien być efektem ubocznym kompresji, a nie twoim zamiarem!** W różnych odmianach sztuk walki wydawane są różne dziwne odgłosy: *kiai, sut, pft* itp. **Dźwięki nie są celem, do którego należy dążyć. Wskaźnikiem poprawnej kompresji jest mimowolność wydawania tych dźwięków.**

Pomyśl o strunach głosowych jak o końcówce przewodu z powietrzem. Kiedy struny głosowe są rozluźnione, powietrze wypływa bez przeszkód, tak jak w wydechu pasywnym, takim jak w westchnieniu ulgi. Ale kiedy struny są zamknięte, wszystko dzieje się inaczej. To jakby zatkać koniec przewodu kciukiem. Nagle uciec może tylko odrobina powietrza – z sykiem – a ciśnienie wewnątrz przewodu gwałtownie wzrasta. W pierwszym przypadku głośnia (końcówka wylotowa) jest otwarta i powietrze swobodnie wypływa, co Chen nazywa po prostu „wy-

dechem". W drugim przypadku głośnia jest zamknięta – wtedy mamy kompresję. Wszystko jasne?

Ważne jest to, że samo oddychanie nie jest tak ważne jak kompresja, czyli napięcie wewnątrzbrzuszne. W przyprowadzonym w Rosji badaniu porównywano siłę uczestników podczas trzech różnych faz oddychania: na wdechu, wydechu i ze wstrzymanym powietrzem. Wbrew temu, w co wierzy większość bywalców zachodnich siłowni, wydychający osiągnęli najgorsze rezultaty! „Wdychający" poradzili sobie lepiej, ale to „wstrzymujący" skopali pozostałym tyłki.

Powyższe wyniki nie oznaczają, że jedynym sposobem jest wstrzymywanie powietrza. Są różne sposoby na osiągnięcie maksymalnej kompresji, kiedy już opanujesz oddech siły. Rzecz w tym, żeby nie myśleć, gdzie płynie lub nie płynie powietrze – koncentruj się na kompresji.



Odwrotny oddech siły
– ewolucja techniki żelaznej koszuli

Jest wiele sposobów na skompresowane oddychanie. Mój przyjaciel trójboista stosuje cały zestaw odgłosów, które wydaje w trakcie ćwiczeń: syczenie, bzyczenie, mruczenie. Podczas martwego ciągu mruczy, bzyczy podczas wyciskania na ławeczce, a syczy podczas ugięć przedramion.

Nie jest to tak trudne, jak się może wydawać. **O ile tylko twój brzuch jest skompresowany – stosujesz oddech siły.** Jak to robisz, to twoja sprawa. I nie musi się to nawet dziać podczas wydechu. W moich innych książkach o sile wyjaśniałem zasady wykonywania oddechu siły z sykiem i „udawanego oddychania" (czyli pozornego syczenia bez wy-

dychania powietrza). Tu pokażę ci inną technikę kompresji – „odwrotne oddychanie siły", najszybszy sposób, by nauczyć kogoś zwiększania ciśnienia w brzuchu. Czemu? Bo wszystko jest podobne do funkcji organizmu, znanej ci na co dzień: chodzi o wypróżnianie się. Wybacz niesmaczną analogię, ale człowiek szybciej uczy się nowych umiejętności, wykorzystując to, co już potrafi.

Szybciej nauczysz się nowej umiejętności, wykorzystując to, co już potrafisz.

Najpierw zaciśnij odbyt. Za każdym razem, kiedy odczuwasz presję na brzuch z powodu wysiłku, zaciskaj zwieracze i utrzymuj podciągniętą przeponę miedniczną. Zaciskanie odbytu jest powszechną praktyką w wielu sztukach walki. Ta dziwaczna technika jest kluczowa dla zdrowia i sprawności.

Następnie przyj, jakbyś starał się wypróżnić, utrzymując przy tym zaciśnięty odbyt. Nie napinaj twarzy. Nie staraj się zbyt mocno za pierwszym razem, tylko obserwuj działanie ciała. Zauważysz kompresję wnętrzności i potężne, stałe uczucie mocy w pasie, w miarę jak przepona zakotwicza tułów. Mięsień prosty brzucha nieco rozszerzy się, podobnie jak mięśnie skośne.

Oczywiście nie wolno wykonywać tego ćwiczenia, jeśli cierpisz na przepuklinę.

Nie walcz z rozszerzaniem brzucha na boki, chyba że zaleca tak twój lekarz. Rozszerzanie wspomaga siłę z wielu powodów. Nie pozwól jednak, by brzuch był zbyt wypukły; niech tworzy płaską ścianę. Jak pamiętasz, uwypuklenie brzucha powstaje z powodu przesunięcia wnętrzności przez silnie działającą przeponę. Wnętrzności chcą się dokądś przesunąć, rozejść i brzuch przesłania ci widok twoich stóp. Mięśnie brzucha powinny przed tym powstrzymać.

Wstań. Napnij mięśnie brzucha. Poślij napięcie nisko, bardzo nisko, przyj w dół. Mas Oyama podkreśla: **„Nie wysyłaj napięcia do górnego brzucha. Skieruj je do krocza. Spraw, by powietrze zostało zepchnięte bardzo nisko. Staraj się, by stopy, jeśli stoisz, lub pośladki, jeśli siedzisz, przebiły się przez podłogę".**

Połóż ręce na brzuchu, by upewnić się, że pozostaje on płaski. Napnij brzuch, jakbyś miał otrzymać cios – musi być płaski i silny. Tylko nie myl tego z wydętym brzuchem. Jeśli masz dobrze rozwinięty kaloryfer, napięty zawsze będzie trochę wystawał. Skurczone mięśnie brzucha będą odrobinę wystawać, jak napięty biceps.

Zaciśnij zwieracze. Yamaguchi, nieżyjący już mistrz karate Goju Ru, miał ponoć cierpieć poważnie na hemoroidy przez to, że nie zastosował tej techniki podczas Sanchin kata, kiedy ćwiczył dynamiczne napięcie. Środowisko siłaczy też ma swoją działkę horrorów.

Zaciśnij się i naciskaj w dół. „Wypełnij" dolny brzuch dużą ilością energii. W miarę jak przepona prze w dół, starając się wypchnąć wnętrzności, mięśnie brzucha i inne powinny je zatrzymać, tworząc „niewidzialny pas". Wykonaj kilka spinań od tyłu (z dociśnięciem dolnych pleców do ziemi), by odświeżyć sobie umiejętność napinania mięśni brzucha w linii prostej.

Podsumowując: Podciągnij do góry przeponę miedniczną, podczas gdy pchasz przeponą. Utrzymaj wewnętrzne napięcie, zaciskając mięśnie środkowej partii ciała.

Wykorzystaj technikę odwrotnego oddychania podczas testu ściskania dłoni partnera. Na pewno nie będzie zachwycony.

Podciągnij do góry przeponę miedniczną i przyj przeponą w dół, utrzymując brzuch w napięciu.

Zauważyłeś swój oddech podczas stosowania tej techniki kompresji? Pewnie nie. Spróbuj ponownie. Czy wydychając powietrze, wydawałeś pomruk? Może oddychałeś płytko? Wstrzymywałeś oddech? Czy może robiłeś wdech w czasie wysiłku? Który sposób oddychania jest prawidłowy? Wszystkie. Pamiętaj mądre słowa Williama C.C. Chena: nie oddychanie jest najważniejsze, a kompresja. Skoncentruj się na tym drugim, a pierwsze niech samo zatroszczy się o siebie.

Bez względu na to, jak oddychasz, zapamiętaj dwie zasady. Jeśli chcesz wstrzymać oddech, nie rób tego dłużej niż na kilka sekund. Można płytko oddychać, pozostając w napięciu podczas długotrwałego wysiłku, np. ćwiczeń izometrycznych czy dynamiczno-izometrycznych.

Po drugie, nie wdychaj zbyt mało lub zbyt dużo powietrza. Mówił o tym rosyjski ekspert od nauczania sztuk walki i treningu siłowego W. N. Popenko: „Człowiek nie powinien mieć zbyt dużo ani zbyt mało powietrza w płucach". Nadmiar uniemożliwia pełne napięcie mięśni brzucha, ale niedostateczna ilość powietrza jest równie zła. „Zrobienie pełnego wydechu oznacza, że pojawia się w tobie słaby punkt", ostrzegał mistrz karate Kanbun Uechi.

Większość dalekowschodnich mistrzów sztuk walki zgadza się co do tego, że człowiek jest najsilniejszy, kiedy pozbędzie się połowy powietrza z płuc. Rosyjskie badania wykazały, że najkorzystniej dla siły jest wypuścić 75 proc. powietrza. Nie przejmuj się dokładnymi wyliczeniami. Po prostu pamiętaj, by nigdy nie robić pełnego wdechu ani wydechu.

Nigdy nie rób pełnego wdechu ani wydechu.

Zakończę ten rozdział wpisem z forum dragondoor.com. Oto co żołnierz piechoty morskiej, adept sztuk walki i czempion ciężarów Dan „Garm" Bescher, RKC, ma do powiedzenia na temat odwrotnego oddychania:

„Kiedy ktoś chce naprawdę skorzystać ze swojej siły, najefektywniejszym sposobem oddychania jest robienie wydechu, podczas którego mięśnie brzucha wystawają się do przodu – obserwujemy to każdego dnia u osób podnoszących ciężary. W odniesieniu do wewnętrznych styli

sztuk walk, najwięcej odwrotnego oddychania jest w twardym gong.* Pomruk wydawany podczas ćwiczeń uderzania pomaga szybko wysunąć brzuch na wydechu i ma na celu szybkie przeniesienie energii chi z tantienu** do części ciała, na której umysł się koncentruje.

Moc z rdzenia
albo „pneumatyka chi"

Rosyjscy instruktorzy wojskowi, uczący walki wręcz, zwracają uwagę na dwie koncepcje dotyczące generowania siły: „sumę" i „falę". Obie odnoszą się do umiejętności zapoczątkowania wysiłku w rdzeniu ciała i dynamicznego przesłania go do uderzającej kończyny, przez co sumuje się moc, dodawana przez każdy mięsień pomiędzy rdzeniem a tą kończyną.

Jeśli któryś z mięśni po drodze nie weźmie udziału w procesie, nastąpi „wyciek mocy", jak nazwał to Steve Baccari, RKC, współautor filmu *Power Behind the Punch* (Moc stojąca za ciosem). Kiedy do tego dochodzi, siła „wsiąka". Jest to zjawisko spotykane zarówno w odniesieniu do pompek na jednym ręku, jak i walki na bokserskim ringu.

Zawsze kiedy dokonujesz wysiłku, zacznij od napięcia dolnych mięśni brzucha. Następnie wyślij napięcie poza ten brzucha, żeby mogło zostać ono wzmocnione przez znajdujące się tam mięśnie.

Wyobraź sobie, że napięcie – które zbudowałeś, stosując zmodyfikowane oddychanie odwrotne – wysyłasz z tułowia do kończyn, tak jakby twoje ciało było urządzeniem hydraulicznym czy pneumatycznym.

Wyobraź sobie, że ręka czy noga jest długim, cienkim balonem – jak te, który klowni wiążą w kształty zwierząt. Kiedy jesteś w dolnej fazie pistoletu lub pompki na jednej ręce, „balon" jest zgięty. „Nadmuchaj go", a wyprostuje się.

* Ćwiczenia utwardzające kung fu (przyp. tłum.).

** Obszar kilka centymetrów poniżej pępka, w którym tworzy się i kumuluje chi (przyp. tłum.).

Przy pomocy zmodyfikowanego oddychania odwrotnego skieruj „powietrze", tj. skompresowaną w brzuchu energię, w „balon". Wyprostuje się on pod ciśnieniem.

Robiąc pistolet, skieruj skompresowaną energię w dół od biodra przez całą nogą aż do ziemi, gdzie dojdzie do statycznego tupnięcia.

Robiąc pompkę na jednym ręku, wyślij energię wzdłuż mięśni skośnych i żeber do pach, a następnie przekaż ją przez ramię do dłoni.

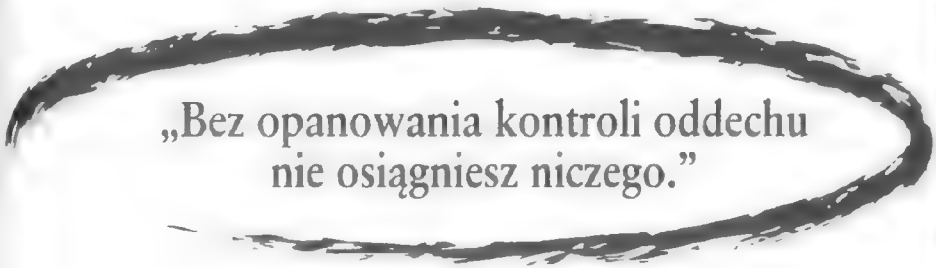
„Wielka siła bioder jest skupiana i przepływa niczym prąd przez klatę, bark, ramię i przedramię aż do powierzchni atakującej pięści", jak to opisał Nakayama.

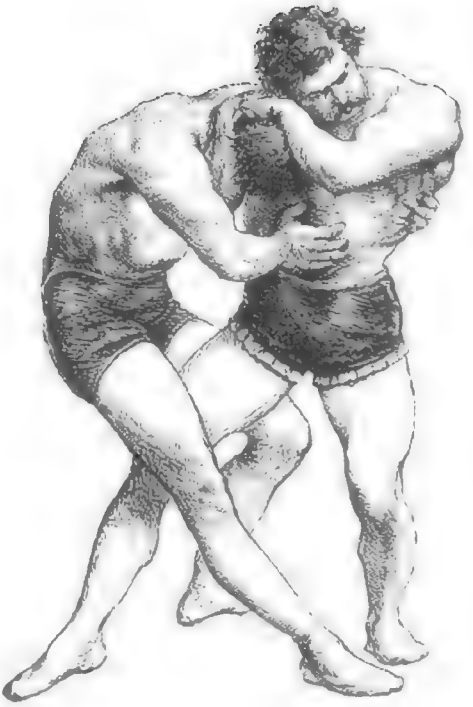
Kiedy robisz pistolety, upewnij się, że balon sięga wystarczająco wysoko, by objąć staw biodrowy, oraz że pokrywa staw barkowy podczas pompek na jednym ręku. Samo prostowanie łokcia i kolana nie da ci zbyt wiele. Największa moc tworzy się bliżej rdzenia: w pośladkach (w przypadku pistoletów) i mięśniach piersiowych oraz najszerszych grzbietu (w przypadku pompek).

Wyobraź sobie, że ręka czy noga jest balonem, który zaczyna się w dolnych mięśniach brzucha. Kiedy jesteś w dolnej pozycji pistoletu lub pompki na jednym ręku, balon ma dwa zagięcia: w pierwszym przypadku są to biodro i kolano a w drugim bark i łokieć. Ukierunkuj „powietrze", czyli skoncentrowaną w brzuchu energię, dzięki zmodyfikowanemu oddychaniu odwrotnemu i wyślij ją do „balonu". Wyprostuje się on pod ciśnieniem.

Nie da się przecenić wagi odpowiedniego oddychania w tworzeniu siły, niezależnie od tego, czy korzystasz z niej w siłowni, czy na ringu. Początkowo możesz czuć się sfrustrowany, ale kiedy już załapiesz, o co chodzi, objawi ci się wielka siła.

„Bez opanowania kontroli oddechu nie osiągniesz niczego w karate, może poza poznaniem kilku fajnych trików", powiedział wielki Mas Oyama. Tak samo jest z treningiem siłowym.





Rozdział Piąty

„Smarowanie gwintów" na dobre

- Koncentracja
- Bezbłędność
- Częstość ćwiczenia
- Świeżość
- Zmienność
- Podsumowanie „smarowania gwintów"
- Jeszcze większe podsumowanie
- „Smarowanie gwintów" w siedmiu słowach

Pięć zasad „Smarowania gwintów"

1. Koncentracja
2. Bezbłędność
3. Częstość ćwiczenia
4. Świeżość
5. Zmienność

Koncentracja

Legenda kickboxingu Bill Wallace walczył, mając uszkodzone kolano – mógł kopać tylko jedną nogą. Dlatego „Superstopa" robił dwa razy więcej kopnięć zdrową nogą. Miał tylko jedną broń, musiał więc postarać się, żeby była ona lepsza od dwóch zdrowych nóg jego przeciwników. Reszta jest już historią.

Im mniej umiejętności trenujesz, tym lepszy osiągniesz rezultat.

Różne nawyki żyją i umierają. Rywalizują ze sobą zgodnie z prawem dżungli. Im mniej typów ćwiczeń będziesz wykonywał, tym lepszy w nich będziesz.

Nie stosuj zasad „smarowania gwintów" do wykonywania więcej niż dwóch odrębnych ćwiczeń. Jeśli zdecydujesz się robić jeszcze inne, ćwicz je opierając się na bardziej tradycyjnym planie treningowym z mniejszą liczbą powtórzeń i niższą intensywnością.

Bezbłędność

Musisz ćwiczyć bardzo dokładnie. Jeśli chcesz móc z wielką siłą napinać mięśnie, tak aby zwiększyć swoją siłę maksymalną, musisz trenować perfekcyjnie, trzymając się zasad techniki wykonywania. Badania rosyjskich ekspertów, np. Roberta Romana, bezsprzecznie wskazują na to, że to napięcie mięśni ma kluczowy wpływ na siłę, a nie duża liczba powtórzeń czy ich przemęczanie.

Musisz ćwiczyć bardzo dokładnie. Perfekcyjne trenowanie siły maksymalnej daje duże napięcie mięśni.

Na intensywne napięcie składa się pięć czynników:

- znaczący opór zewnętrzny do pokonania,
- stosowanie technik wysokiego napięcia i oddechu siły,
- ograniczenie liczby powtórzeń w serii do 5 lub mniej,
- rozpoczynanie serii nie będąc zmęczonym,
- stosunkowo wolne tempo.

„Znaczący opór" nie oznacza, że masz przejść na dietę pojedynczych powtórzeń, wymagających maksymalnej siły. Szybko byś się wypalił. Obciążenie powinno być „umiarkowanie duże".

Liczba powtórzeń jest zmniejszona po to, by zwiększyć napięcie. Badacze napięcia mięśniowego bez cienia wątpliwości ustalili, że najwięk-

Po to by rozwijać siłę maksymalną, rób niewiele powtórzeń w serii.

szy przyrost siły występuje, kiedy powtórzeń jest **najwyżej pięć**. Siła to umiejętność, a jej ćwiczenie musi być odpowiednie do twoich potrzeb. Nie rób wielu powtórzeń normalnych pompek, jeśli twoim celem są pompki na jednej ręce. Nie zawracaj sobie głowy zwykłymi przysiadami, jeśli twoim celem są pistolety. Wyjaśniłem to już w *Power to the People!* (Niechaj moc będzie z ludźmi!) i jest to raczej oczywiste.

Częstość ćwiczenia

„Nie widzę powodu, dlaczego osoba z rocznym doświadczeniem w podnoszeniu ciężarów miałaby nie móc wykonać podrzutu do klatki piersiowej i wyciskania nad głowę odważnika o ciężarze równym masie ciała", twierdzi Charles A. Smith w wydaniu magazynu „Ironman" z 1947 roku. Nie muszę mówić, że w dzisiejszych czasach łatwiej znaleźć kogoś szczerze mówiącego o obwodzie swoich bicepsów niż potrafiącego zrobić wyciskanie żołnierskie odważnikiem o ciężarze masy swego ciała, nawet w „hardcore'owych" siłowniach.

Smith pisze dalej: „Tak oszałamiające rekordy w wyciskaniu na ławeczce biorą się z intensywnego stosowania specjalistycznych technik. [Rosyjski czempion] Nowak ćwiczy każdego dnia, podobnie jak [amerykański czempion] Davis (...). Jest tylko jeden sekret w wyciskaniu na ławeczce – ćwiczyć, ćwiczyć i ćwiczyć za każdym razem, kiedy znajdziesz się w pobliżu sztangi. Mistrzowie bijący rekordy korzystają z tej metody podczas swoich treningów, żeby poprawić wyniki".

Im częściej ćwiczysz, tym lepszy się stajesz.

To proste, drogi Watsonie. Im częściej coś robisz, tym lepszy się w tym stajesz – o ile unikasz zmęczenia i przetrenowania. W przeprowadzonym w Niemczech badaniu stwierdzono, że trenowanie co drugi dzień przyniosło wzrost siły równy tylko 80 proc. postępów, jakie uzyskano trenując każdego dnia. Natomiast ćwiczenie raz w tygodniu dało postępy stanowiące zaledwie 10 proc. wyników uzyskanych dzięki codziennym treningom. Nie twierdzę, że nie możesz ćwiczyć rzadziej; po prostu twoje postępy w budowaniu siły będą mniejsze.

Robienie sobie wolnego w niedzielę jest dobrym pomysłem. Dzięki temu pozostaniesz świeży. Warto też zaprzestać ćwiczeń na kilka godzin przed snem, bo trening wpływa pobudzająco.

Świeżość

Ćwicz tyle, ile się da bez utraty świeżości. Potrzebne są dobre wyczucie i dyscyplina. Robiąc zbyt mało, spowolnisz swoje postępy. Z drugiej strony nadmiar ćwiczeń też cię wyhamowuje: sprawia, że jesteś obolały i słaby. Słuchaj swojego ciała – lepiej mylić się i robić odrobinę za mało niż zbyt dużo.

Ćwicz, kiedy jesteś świeży, i przerwij, zanim zacznie spadać jakość wykonywanego ćwiczenia. Innymi słowy, przerwij, zanim się zmęczysz.

„Pamiętaj, że po treningu zawsze powinieneś czuć się silniejszy niż przed jego rozpoczęciem. Jeśli czujesz osłabienie po sesji treningowej, jest to znak, że przesadziłeś", przestrzega strongman Steve Justa w *Rock, Iron, Steel: The Book of Strength* (Kamień, żelazo, stal. Księga siły). Jeśli twoje wcześniejsze przyzwyczajenia treningowe sprawiają, że masz problem z zaakceptowaniem powyższego stwierdzenia, powtórz: Siła to umiejętność. Siła to umiejętność. Siła to umiejętność. A umiejętność najlepiej ćwiczysz, kiedy jesteś świeży.

„Po treningu zawsze powinieneś czuć się silniejszy niż przed jego rozpoczęciem."

Zachowywanie świeżości jest kolejnym powodem, z którego zalecana jest mniejsza liczba powtórzeń. Wbrew temu, co twierdzą niektórzy fanatycy kulturystyki, po mniejszej liczbie powtórzeń łatwiej się zregenerujesz. Dlatego trzeba ćwiczyć częściej. I dzięki temu uzyskasz więcej siły.

„Byłem kiedyś za kulisami dużego cyrku i rozmawiałem ze sławnym akrobatą wykonującym popisy na trapezie" – wspomina Charles MacMahon w książce z 1925 *The Royal Road to Health and Strength* (Królewska droga do zdrowia i siły). – Na krótko przed rozpoczęciem występu

podszedł do obręczy i chwycił ją małym i wskazującym palcem prawej ręki i dwa razy się podciągnął. Potem zrobił to samo drugą ręką. Zrobił to w ramach rozgrzewki i powiedział mi, że było to jedyne ćwiczenie, jakie wykonywał poza samymi ewolucjami akrobatycznymi; dodatkowo trenował tylko wtedy, kiedy przygotowywał się do nowego numeru. Wiadomo, że jedno podciągnięcie się na dwóch palcach jednej ręki wymaga więcej siły niż 25 podciągnięć obiema rękami. Ciekawe jednak, że jest o wiele mniej męczące. Akrobata wiedział o tym, dzięki czemu oszczędzał na czasie i energii."

Łatwiej się zregenerujesz po mniejszej liczbie powtórzeń. Dlatego trzeba ćwiczyć częściej. I dzięki temu uzyskasz więcej siły.

Nie zmuszaj mięśni do tak długiej pracy, że nie mogą wykonać poprawnego powtórzenia; nawet nie zbliżaj się do tej granicy. Takie trenowanie „na maksa" znacznie zwiększa czas potrzebny na regenerację i utrudnia częste ćwiczenie. Warto unikać przemęczenia też z innych powodów. Wpajasz sobie to, co trenujesz. Czemu wpajać sobie przemęczenie? Ćwicz sukces! Jeśli chcesz wiedzieć, czemu trenowanie do upadłego jest nieskuteczne, odsyłam do *Power to the People!*, w którym szczegółowo przeanalizowałem wady takiego treningu.

Przemęczenie w ogóle nie wchodzi w grę.

Z reguły rób połowę maksymalnej liczby powtórzeń. Od czasu do czasu wykonaj ich trochę mniej lub więcej i ćwicz, aż będziesz oddalony tylko o jedno czy dwa powtórzenia od porażki.

Dobre wyczucie częstości ćwiczeń i świeżości to trudna sztuka. Musisz umieć słuchać swojego ciała oraz zachowywać cierpliwość, powoli zwiększając częstotliwość i liczbę powtórzeń. Zamiast rzucać się od razu na plan treningowy, wymagający robienia serii co godzinę, zacznij od jednej czy dwóch łatwych serii dziennie. Po kilku tygodniach dodawaj kolejną serię co drugi dzień. Następnie zwiększ liczbę serii wykonywanych każdego dnia do trzech itd. Rozumiesz, o co mi chodzi – zwiększaj powoli. W końcu ciało będzie radzić sobie z zadziwiająco dużym obciążeniem, ale nic stanie się to z dnia na dzień.

Zmęczenie nie wchodzi w grę.

Zmienność

Żeby być w czymś dobrym, trzeba tę umiejętność trenować.

Z drugiej strony, jeśli robisz w kółko to samo, twój poziom w końcu się ustabilizuje w martwym punkcie.

Wynika z tego, że trening musi być jednocześnie zróżnicowany i taki sam! Prawdziwa zagadka dla mistrza zen.

Jakie jest rozwiązanie tej łamigłówki?

Trenuj tak samo, ale inaczej.

Stosuj odmiany tego samego ćwiczenia. Taka metoda jest skuteczna i przyjemna, zmniejsza się też ryzyko urazów wynikających z przećwiczenia.

Również zmienianie liczby serii, powtórzeń, stopnia zbliżenia się do porażki itd. służy temu, by trening był „taki sam, ale inny", żeby stale uzyskiwać postępy. Rosyjscy ciężarowcy są wierni tej zasadzie, którą nazywają „falowaniem obciążenia". Lepiej zrobić jednego dnia łącznie 10 powtórzeń, następnego 30, a trzeciego 20 niż wykonywać po 20 każdego dnia.

Weteran piechoty morskiej Nick Nibler, RKC, stosując podejście „taki sam, ale inny" odniósł sukces osobiście, jak również w osobach swych „ofiar" z CrossFitNorth.com, siłowni w Seattle, której jest on współwłaścicielem razem z weteranem z Navy SEAL, Dave Wernerem, RKC:

„Bardzo chciałem dobrze wyćwiczyć podciąganie się (...). Jednak wolałem uniknąć kontuzji wynikających z przetrenowania. Nie miałem zamiaru robić bezmyślnie masy powtórzeń i serii, które szybko sprawiłyby, że treningi stałyby się udręką. Zdecydowałem wprowadzić pewne urozmaicenia. Każdego dnia podciągam się, ale usiłuję nie powtarzać tego samego treningu dwa razy. Jednego dnia podciągam się z obciążeniem pod postacią odważnika, następnego dnia ćwiczę z samą masą ciała; czasem robię wiele powtórzeń, przymocowując elastyczną linę do drążka i wspierając na niej nogi".

Twardziele z długim stażem. Byli członkowie oddziałów specjalnych Nick Nibler, RKC i Dave Werner w swojej siłowni w Seattle. (Zdjęcie zamieszczamy dzięki uprzejmości CrossFit-North. com)

Warto zwrócić uwagę na to, jak ten były mundurowy łączy w swoich treningach ćwiczenie wytrzymałości i czystej siły. To dobry sposób, jeśli zależy ci na obu tych aspektach. Jeśli koncentrujesz się wyłącznie na czystej sile, powinieneś wykonywać 1–5 powtórzeń. Pamiętaj, „tak samo, ale inaczej".

Każdego dnia trenuję z różną intensywnością. Czasem każdą serię ćwiczę do ostatniego poprawnego powtórzenia, a są takie dni, kiedy w paru seriach daję z siebie tylko 50–70 proc. tego, na co mnie stać. Dobrze sprawdzają się też ćwiczenia, podczas wykonywania których stopniowo zwiększam liczbę powtórzeń.

Warto też zaskakiwać swoje ciało. Czasem staram się rozłożyć serie na cały dzień i odpoczywać jak najwięcej pomiędzy nimi. W pewne dni podciąganie się jest częścią krótkiej sekwencji ćwiczeń, które chcę wykonać najszybciej jak to tylko możliwe. Urozmaicam sobie podciąganie się. Czasem ćwiczę na nieruchomym drążku, innym razem na chwieją

cym się czy na obręczach, podciągam się obiema rękami na pojedynczej linie i w końcu na dwóch linach wiszących obok siebie.

Jeśli moje ciało naprawdę potrzebuje zmiany tempa, korzystam z urządzenia do wiosłowania. Taki aktywny wypoczynek, podczas którego ćwiczę przyciąganie pod innym kątem, okazuje się dla mnie bardzo korzystny. Po jednym lub dwóch dniach wiosłowania zauważam postępy w pewnych aspektach mojej sprawności. Moja praca i życie towarzyskie dają mi przypadkowe dni wolne i nie muszę ich planować. Po prostu pojawiają się w odpowiednim czasie.

Takie podejście do treningu okazało się dla mnie bardzo korzystne, moje ciało nigdy nie wie, co je czeka, i szybko przystosowuje się do każdego obciążenia treningowego. Taki program jest również bardzo interesujący. Każdego dnia zmieniam aspekty, na których będę się koncentrował, dzięki czemu treningi stały się grą, która cały czas pozostaje interesująca. W podciąganiu się pobiłem wszystkie swoje rekordy.

Warto posłuchać rad tego twardziela z długim stażem.

Zmienianie poziomu obciążeń wymaga też, by wiedzieć, kiedy należy powiedzieć „stop" – jeśli zmęczenie narasta lub przygotowujesz się do pobicia swojego rekordu.

Trzeba odpocząć, jeśli zmęczenie narasta lub kiedy przygotowujesz się do pobicia swojego rekordu.

Trening siłowy to nie to samo co demonstracja siły. Włóż między bajki bicie osobistych rekordów na każdym treningu. Im rzadziej próbujesz ustanawiać swoje rekordy, tym lepiej. Początkujący mogą dawać z siebie wszystko co dwa tygodnie; dla bardziej zaawansowanych odpowiednia jest próba siły maksymalnej co dwa miesiące. Najlepsi sportowcy sprawdzają się tylko kilka razy na rok.

Ponadto powinieneś poczynić przygotowania przed biciem własnego rekordu. Prostą i skuteczną metodą jest zrobić sobie jeden czy dwa dni lżejszych ćwiczeń oraz jeden dzień przerwy przed ostateczną próbą. Jako przykład weźmy osobę mogącą zrobić 5 pistoletów pod rząd z 23-kilogramowym odważnikiem.

Test siły powinien być poprzedzonym jednym czy dwoma dniami łatwych treningów oraz dniem odpoczynku.

- Wtorek jest dla niej normalnym dniem ćwiczeń: robi po 2 pistolety z odważnikiem 23 kg w 10 seriach.
- W środę zaczynają się lżejsze ćwiczenia: po 2 pistolety z odważnikiem 16 kg w 5 seriach.
- W czwartek trening jest jeszcze łatwiejszy: pojedyncze powtórzenia w 5 seriach z 16-kilogramowym odważnikiem bez fazy negatywnej.
- Piątek – dzień przerwy.

Wówczas w sobotę ćwiczący powinien być w stanie zrobić sześć czy nawet siedem powtórzeń z 23-kilogramowym odważnikiem. W ten sposób granica 5 powtórzeń została przekroczona i można myśleć o ćwiczeniu z następnym obciążeniem (32 kg).

Zmniejszanie poziomu trudności treningu pomoże ci niechcący nie przetrenować się. Jeśli jesteś zmęczony, obolały i słaby, zmniejsz liczbę ćwiczeń niemal o połowę, aż poczujesz się świeży i napalony do dalszej pracy. To tylko ogólna wskazówka. Poważne przetrenowanie wymaga bardziej zdecydowanych działań.

Poważne przetrenowanie w połączeniu z takimi objawami jak kontuzje lub problemy ze snem są wynikiem głupoty, niesłuchania własnego ciała. Nie dopuszczaj do tego!

Z drugiej strony doświadczeni ciężarowcy potrafią lekko przetrenować się co jakiś czas i czerpać z tego korzyści. „Rzeka z zaporą ma więcej siły", jak mówi litewskie przysłowie.

Szybkie zmniejszenie trudności treningu zapewni ci szybkie postępy, o ile przetrenowanie było lekkie i zdążyłeś w porę wyhamować.

Niektórzy doświadczeni sportowcy, którzy bardzo dobrze znają swoje możliwości, celowo lekko przetrenowują się i potem zmniejszają trudność ćwiczeń, by następnie bić rekordy. Początkującym nie zalecam celowo przetrenowywać się; trzeba być bardzo dobrym, żeby wyjść na prostą z lotu nurkowego i nie rozbić się. Ale jeśli przypadkiem przedobrzysz, będziesz wiedział, co robić.

„Rzeka z zaporą ma więcej siły". Lekkie przetrenowanie, po którym następuje mniej intensywne ćwiczenie, może u doświadczonych sportowców prowadzić do znacznych postępów.

Podsumowanie „smarowania gwintów"

Stosuj „smarowanie gwintów" tylko do pistoletów i pompek na jednej ręce. Jeśli chcesz robić dodatkowe ćwiczenia, trenuj je oddzielnie w bardziej tradycyjny sposób.

Ćwicz superdokładnie.

Stosuj techniki wysokiego napięcia i oddechu siły.

Wybieraj odmiany ćwiczeń, które są „umiarkowanie trudne" do wykonania.

Ćwicz ze średnią prędkością lub wolno.

Ogranicz liczbę powtórzeń do pięciu i mniej.

Ćwicz sześć razy w tygodniu, jeśli to możliwe; rozbij trening na minisesje i odpoczywaj w niedzielę.

Nie ćwicz do upadłego i nawet nie zbliżaj się do granicy przemęczenia mięśni. Zwykle rób połowę maksymalnej liczby powtórzeń. Czasem możesz zrobić mniej lub więcej i zbliżyć się na dystans jednego lub dwóch powtórzeń do porażki.

„Po treningu powinieneś czuć się silniejszy niż przed jego zaczęciem."

Jeśli trochę się przetrenowałeś, zmniejsz liczbę powtórzeń o 50 proc., aż będziesz znów świeży i gotów do robienia dalszych postępów.

Zwiększaj liczbę wykonywanych powtórzeń powoli.

Stosuj różne odmiany tego samego ćwiczenia. Stale modyfikuj liczbę serii, powtórzeń i dystansu do porażki.

Im rzadziej bijesz swoje rekordy, tym lepiej. Jeśli jesteś początkujący, sprawdzaj się co dwa tygodnie; jeśli jesteś doświadczony, rób to co dwa miesiące. Test siły powinien być poprzedzony jednym, dwoma dniami łatwiejszych ćwiczeń oraz dniem wolnym.

Jeszcze większe podsumowanie

Jeśli masz zakres uwagi porównywalny z uwagą wiewiórki po podwójnym espresso, zapamiętaj skondensowaną wersję zasad „smarowania gwintów":

- Tylko dwa ćwiczenia i ich odmiany.
- Średni poziom trudności.
- Napięcie.
- Robisz połowę maksymalnej liczby powtórzeń, ale nie więcej niż 5.
- Ćwicz przy każdej okazji, ale nigdy do przemęczenia się.

„Smarowanie gwintów" w siedmiu słowach

W starym rosyjskim dowcipie wojskowym kapral pokazuje drużynie rekrutów czołg i mówi, że jest w nim nadajnik radiowy. Ktoś pyta: „Przepraszam, obywatelu sierżancie, czy to jest nadajnik tranzystorowy, czy chipowy?" Kapral na to: „Dla idiotów powtarzam, to jest nadajnik czołgowy".

Poniżej daję czołgową wersję „smarowania gwintów". Nagiej sile nic da się bardziej dobrać do kości niż tak:

Minimalizuj
Liczbę ćwiczeń
Zmęczenie

Maksymalizuj
Napięcie
Częstość

Rozdział Szósty

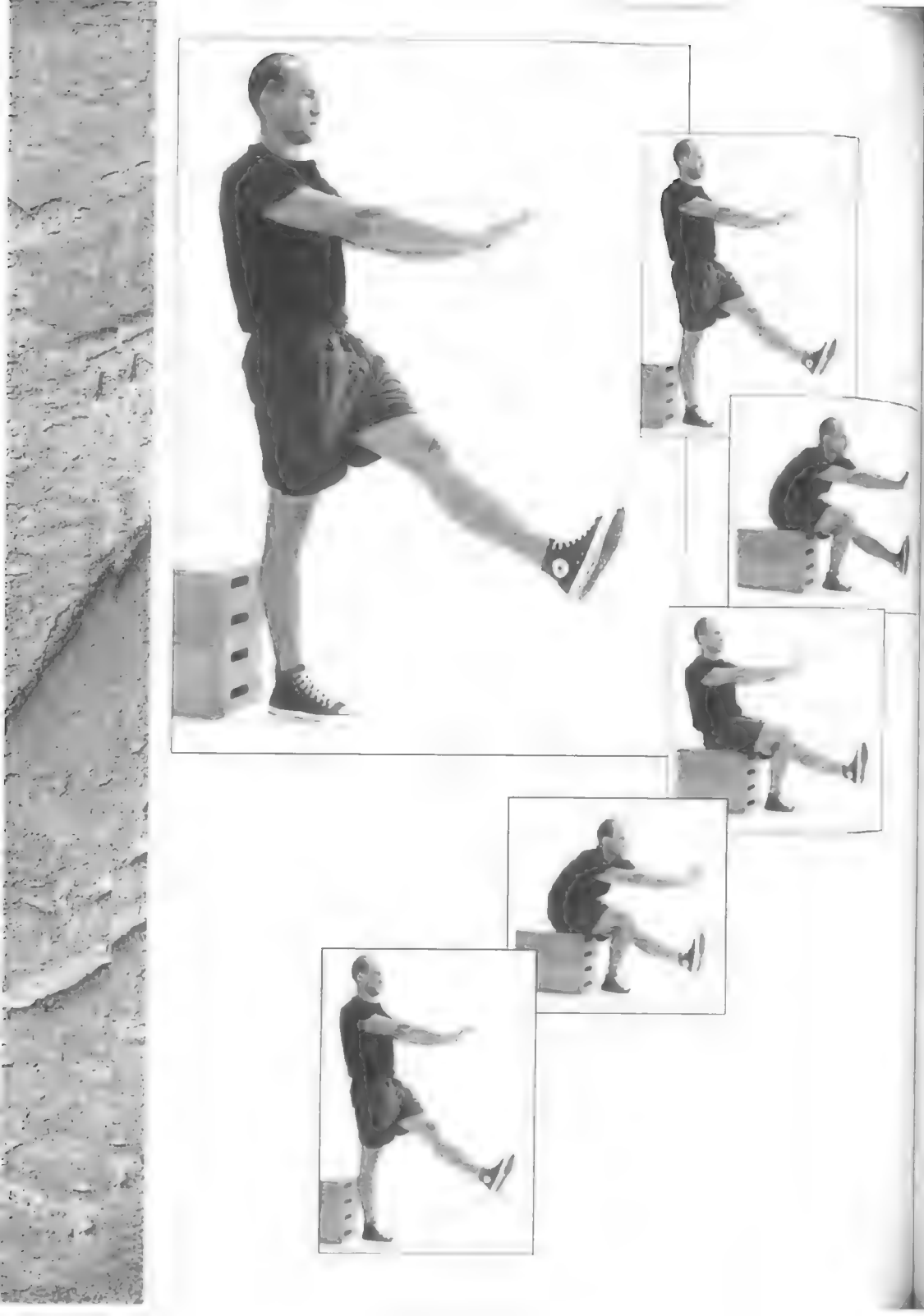
Rozkładanie pistoletu na części

- Pistolet podparty
- Styl Paula Andersona
- Przysiad z nogą w górze
- Pistolet klasyczny
- Pistolet bez fazy negatywnej
- Pistolet renegata
- Pistolet „Kryj się!"
- Pistolet kozacki
- Pistolet dynamiczno-izometryczny
- Pistolet izometryczny
- Pistolet z obciążeniem

Sierżant Phillip Wyman, instruktor sztuk walki dla marines, robi pistolety do samej ziemi z 40-kilogramowym odważnikiem. Jasne jest, że przed tobą jeszcze dużo roboty. Nauczę cię jednak robić przysiady na jednej nodze i pomogę przejść drogę od zera do bohatera.

Pistolet podparty

Istnieje wiele odmian pistoletów. Pierwszą, jaką należy opanować, jest pistolet podparty. W wersji tej należy usiąść np. na skrzynce lub ławce, zakołysać się do tyłu i do przodu, a następnie wstać. Ćwiczenie to zostało entuzjastycznie przyjęte przez wielu wybitnych zawodników, takich jak George Frenn, Louie Simmons czy Jurij Fomin, i mieli dobre powody ku temu. W celu maksymalizacji siły w przysiadzie nie wystarczą same mięśnie czworogłowe ud; w jak największym stopniu zaangażowane muszą być również mięśnie pośladkowe i dwugłowe. Aby tak się stało, jedynym sposobem jest wcześniejsze rozciągnięcie mięśni bioder, co osiągnąć można, siadając raczej do tyłu niż bezpośrednio do dołu. Jeśli zrobisz to w odpowiedni sposób, goleń zostanie ustawiona niemal pionowo, a tyłek wypnie się daleko, prawie jak w „powitaniu" (skłony ze sztangą na karku).



W nagrodę otrzymasz wyjątkową siłę do przysiadów, skoków, kopania i biegów na krótki dystans, wszechstronny rozwój mięśni nóg i małe obciążenie kolana podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Kiedy goleń jest ustawiona niemal pionowo, więzadło właściwe w stawie kolanowym nie wciska rzepki w głąb stawu. Oprócz tego kolano jest też chronione z tyłu dzięki napięciu mięśnia dwugłowego uda. Jeśli stosujesz się do zaleceń tej książki, jest on naprężony przez cały czas zniżania ciała w kierunku oparcia. Rzadko dzieje się tak w przypadku klasycznych przysiadów, przynajmniej tych wykonywanych przez niedoświadczonych ćwiczących. Nie dziwi więc, że trójboiści, którzy dawniej wykonywali tradycyjne przysiady i zerwali więzadła w stawach kolanowych, stosowali pistolety podparte nie tylko w ramach rekonwalescencji, ale wykorzystali je też do poprawy swoich wyników sportowych, nie doświadczając dalszych problemów z kolanami!

Inną zaletą pistoletu z podparciem jest to, że możesz łatwo dostosować ćwiczenie do swojego poziomu siły. O ile wykonanie „kołysanego" pistoletu z podłogi jest jeszcze trudniejsze od klasycznego pistoletu z przysiadem do samej ziemi, to pistolet z podparciem na wysokiej ławce jest w zasięgu możliwości każdego. Im silniejszy się stajesz, tym niżej schodź.

Można też dotknąć oparcia i bez kołysania od razu wrócić do pozycji wyjściowej. Najboleśniejszą opcją jest zupełne rozluźnienie się, zanim napniesz się przed ruchem do góry.

Stań przed oparciem na tyle wysokim, że zatrzyma cię w pozycji półprzysiadu. Ćwicz na bosaka lub noś obuwie z płaską podeszwą: trampki albo buty do zapasów itp. Najłatwiej wykonywać pistolety w butach z wysoką cholewą, więc szczególnie na początku warto w nich ćwiczyć. Modne adidasy z miękką wyściółką odpadają. Stosuj się do prostej zasady: im więcej zapłaciłeś za buty, tym mniej nadają się do treningu siłowego.

Unieś jedną, niemal całkowicie wyprostowaną nogę przed siebie i zrób przysiad. Zwróć uwagę, by opierać ciężar na pięcie i wypinać się do tyłu tak bardzo, jak to tylko możliwe – wyobraź sobie, że nie robisz przysiadów, ale „powitanie". Trzymaj ręce z przodu, by utrzymać równowagę. Być może będzie ci łatwiej, jeśli w rękach będziesz trzymać małe obciążenie, np. 2- czy 4,5-kilogramowy talerz od sztangi. Niezależnie od tego, czy trzymasz ciężar, czy nie, sięgaj rękoma maksymalnie do przodu, uważając, by nie wymsknęło się kolano.

Rob Lawrence, RKC Sr., ujął to w ten sposób: „Jeśli nie chcesz stracić równowagi i runąć do tyłu, musisz pochylać się w przód tak mocno jak przy robieniu «powitań». Kiedy stoisz wyprostowany, zachowujesz pełną równowagę. Kiedy część ciała wysuwa się do tyłu, analogiczna musi wysunąć się do przodu; inaczej się przewrócisz.

Żeby mieć pewność, że jesteś dostatecznie pochylony, zalecam podczas opuszczania utrzymywać głowę w linii nad stopą nogi podporowej. W gruncie rzeczy na początku możesz nawet patrzeć prosto na swoją stopę. Nie masz na plecach żadnego obciążenia, więc nie jest to niebezpieczne.

Dość szybko zauważysz, że jesteś w stanie poprawnie się opuścić, jeśli pochylasz się dostatecznie do przodu, by równoważyć tył ciała. Jeśli nie dość mocno się pochylisz, przewrócisz się do tyłu".

Mas Oyama pokazywał w zabawny sposób pewne zasady fizyki, które mają znaczenie podczas robienia pistoletów. Mistrz sadzał jednego ze swoich uczniów i naciskał jednym palcem na jego czoło. Po tym prosił ucznia, by ten spróbował wstać, co było niemożliwe, bo środek ciężkości znajdował się za jego stopami. Ćwicząc, weź to pod uwagę.

Kluczową sprawą jest zagwarantowanie, by kolano nie szło do przodu i nie wisiało wysunięte za linią palców stopy; im bardziej pionowo stoi goleń, tym lepiej. Wyobraź sobie, że tkwisz po kolano w zastygłym cemencie albo nosisz sztywne buty narciarskie. Jeśli musisz, możesz je nawet założyć.

Usiądź w kontrolowany sposób i odchyl się do tyłu, aż plecy będą ustawione pionowo. Bez wahnięć pochyl się mocno po przodu i wstań dynamicznie, ale nie tracąc napięcia.

Zauważysz u siebie tendencję do przysuwania stopy do siebie na chwilę przed wstawaniem. Mięsień czworogłowy jest tak dominujący, że podświadomie chcesz oddać mu całą pracę, odciążając słabe mięśnie dwugłowe uda i pośladkowy. Nie rób tego! Jeśli potrzebujesz, skorzystaj z wyższego siedzenia, ale utrzymuj goleń w pionie i stopę przyklejoną do podłogi!

Sposobem, który pomoże ci utrzymywać podudzie w pionie, jest poproszenie partnera treningowego, by oparł rękę kilka cm poniżej twojej rzepki kolanowej. Dzięki temu goleń nie będzie mogła przesunąć się do przodu, jeśli najdzie cię ochota nie stosować się do dyrektyw Partii Kulturystycznej.

Pamiętaj, aby podczas wstawania napinać mięśnie pośladkowe. „Trzymaj monetę" pośladkami. Powtórzę raz jeszcze: opieraj ciężar na pięcie.

Kiedy pchnięcie bioder masz już wyćwiczone do perfekcji i wygodnie ćwiczysz się na wysokim siedzeniu, czas zacząć zwracać uwagę na inne sprawy. Schodząc niżej, zauważysz, że to prawie niemożliwe, by kolano nie wędrowało do przodu, w trakcie kiedy opuszczasz się więcej niż kilka centymetrów poniżej pozycji równoległej uda do podłogi. Z pewnością znasz ten problem z przysiadów ze sztangą.

Żaden problem, skorzystaj po prostu z porady zawodników: zamiast poddawać się grawitacji, aktywnie przyciągają się do ziemi z pomocą zginaczy bioder, znajdujących się na szczycie ud. Oto jak zmusić je do pracy. Połóż się na plecach i przyciągnij nogę do klatki piersiowej, tak wysoko jak tylko możesz, podczas gdy partner trzyma twoją nogę i stawia lekki opór. Spróbuj uzyskać to samo uczucie, opuszczając się podczas przysiadu; dosłownie przyciągnij się do dołu zginaczem bioder.

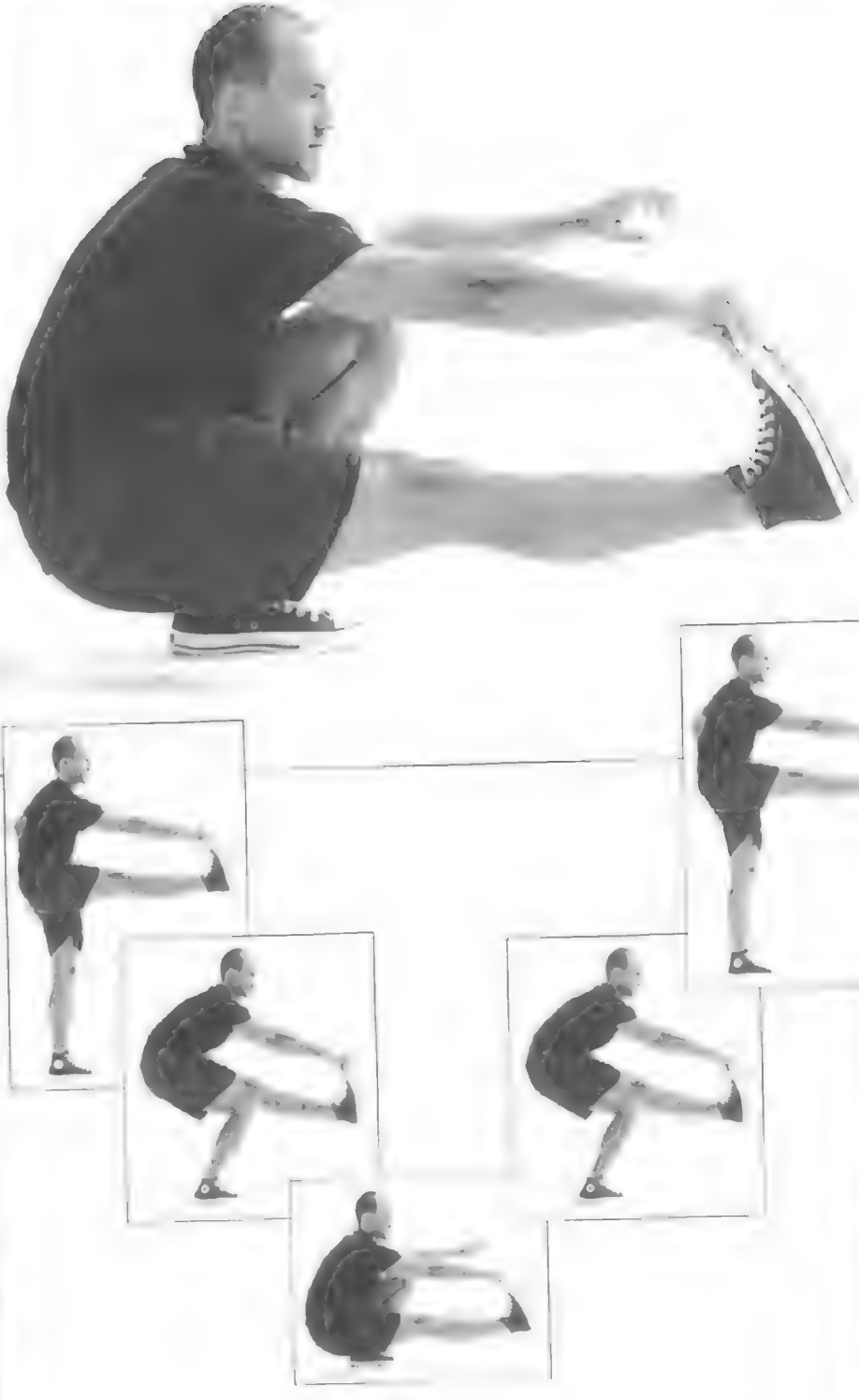
Początkowo mogą cię łapać kurcze zginaczy bioder, zwłaszcza na uniesionej nodze. Rozciągaj je pomiędzy seriami, robiąc wykroki lub klęcząc i wypychając biodra do przodu, a tułów utrzymując pionowo. Póki ciało się nie dostosuje, rób mało serii i powtórzeń – może to zająć parę tygodni.

Połóż się na plecach i przyciągnij nogę do klatki piersiowej, tak wysoko jak tylko możesz, podczas gdy partner trzyma twoją nogę i stawia lekki opór.

ię uzyskać to samo odczucie podczas
nia ciała w trakcie przysiadu; dosłow-
agnij się do dołu zginaczom biodra.

Wykonując pistolety,
łatwo można przećwiczyć zginacze
bioder, które znajdują się poniżej mięśni
brzucha, w górnej części ud. Pamiętaj,
aby rozciągać je po każdej serii
i zwiększać liczbę powtórzeń
stopniowo!

W miarę zbliżania się do ziemi będziesz napotykał coraz większe problemy z utrzymywaniem równowagi. Pamiętaj o wyciąganiu rąk do przodu (niezależnie od tego, czy trzymasz ciężar, czy nie), co ułatwi ci balansowanie ciałem do przodu i do tyłu. Jeśli jesteś wystarczająco rozciągnięty, możesz złapać paluch stopy wyprostowanej nogi.



Aby zacisnąć pośladki, wyobraź sobie, że trzymasz nimi monetę.

Trudniejsze jest utrzymywanie równowagi bocznej. Pomoże ci napinanie pośladka i wewnętrznych mięśni uda pracującej nogi, zanim zaczniesz się opuszczać. Aby zacisnąć pośladki, wyobraź sobie, że trzymasz między nimi monetę. Żeby napiąć mięśnie odwodzące, wyobraź sobie, że je „zapinasz na ekspres" od kolan do krocza.

Utrzymuj te i inne mięśnie nóg w napięciu, w miarę jak schodzisz coraz niżej – a gwarantuję ci lepszą równowagę i więcej siły. Inną świetną wskazówką jest „chwytać" podłogę palcami stopy. Ponadto na początku możesz odrobinę pomagać sobie drugą nogą. Postaraj się tylko jak najszybciej nauczyć obywać się bez tego ułatwienia.

Możesz być już zmęczony tą niekończącą się listą szczegółowych zaleceń. Cierpliwości. Po pierwsze, nie musisz od razu stosować się do nich wszystkich naraz. Na początek wystarczy utrzymywanie goleni w pionie. Z upływem czasu stosuj się do kolejnych wskazówek. Zaufaj mi, naprawdę warto. Postępy nie biorą się ze skomplikowanych planów treningowych, ale z prostych zestawów ćwiczeń, w których poświęcasz wystarczająco dużo uwagi istotnym szczegółom. „Opanowanie pistoletów zajęło mi całą wieczność – przyznaje na forum dragondoor.com Rob Lawrence, RKC Sr. – nie żałuję jednak ani grama wysiłku, jaki włożyłem, by to osiągnąć."

Postępy nie biorą się ze skomplikowanych planów treningowych, ale z prostych, w których poświęcasz wystarczająco dużo uwagi istotnym szczegółom.

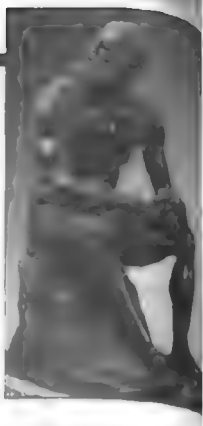
Dalsze szczegóły. Rób wdech podczas opuszczania się lub kiedy siedzisz na podporze. W momencie kiedy tyłek ma oderwać się od oparcia, skompresuj brzuch. Poczujesz siłę napięcia w talii. Wygenerowana energia chi popłynie do pracującej nogi i wstaniesz bez żadnego wysiłku! Osobiście wolę syczącą wersję oddechu siły przy pistoletach, ale to tylko jedna z wielu dopuszczalnych opcji.

Kiedy w toku swoich treningów nauczysz się schodzić bardzo nisko, do krawężnika i niżej, „kołysany" pistolet w końcu przechodzi w pistolet z siedzeniem na ziemi! Podczas wstawania wyobraź sobie, że przebijasz piętą podłogę. Noga pracuje wtedy podobnie jak w tylnym kopnięciu taekwondo. Stopa pracującej nogi oderwie się trochę od ziemi, kiedy będziesz kołysał się do tyłu. To rozładowanie sprawia, że przysiad staje się bardzo trudny – możesz spróbować też, robiąc przysiady z wyższym oparciem. Ćwiczenie jest tak ciężkie, że zwykłe przysiady na jednej nodze z tyłkiem do ziemi wydają się bułką z masłem.

Wyobraź sobie, że przebijasz piętą podłogę. Stopa pracującej nogi oderwie się trochę od ziemi, kiedy będziesz kołysał się do tyłu.

Niektórzy towarzysze nie mogą wykonywać pistoletów aż do ziemi z racji budowy ciała. Jeśli nie możesz utrzymać równowagi, nawet jeśli jesteś dobrze rozciągnięty, będziesz musiał trzymać przed sobą ciężar.

Progresywny trening pistoletów podpartych, zainspirowany przez Paula Andersona



Rób serię „kołysanych" pistoletów na wysokim oparciu, aż będziesz jedno czy dwa powtórzenia od porażki. Jedna noga, następnie po kilku minutach druga. Wykonaj więcej niż pięć powtórzeń – ciało tym razem będzie pokonywać krótki dystans.

Obniż oparcie o parę centymetrów i wykonaj kolejną serię. Pomiędzy seriami rozciągaj ostrożnie zginacze bioder, żeby zapobiec ich napięciu. Schodź w ten sposób coraz niżej, aż dojdziesz do jednego powtórzenia od porażki, następnie ćwicz dalej na wyższym oparciu. Będziesz żywą definicją słowa „ból"!

Styl Paula Andersona

Paul Anderson umieścił przysiady na jednej nodze w swoim planie trentowym. Nie robił jednak pistoletów, trzymając wolną nogę z przodu (pewnie dlatego, że był zbyt masywny). „Cud natury – jak Rosjanie go nazywali – stawał na stole z wiszącą wolną nogą i trzymał się czegoś dla złapania równowagi. Wolna noga pozostawała cały czas prosta; stół musiał być dostatecznie wysoki. Świetnie nadaje się do tego stolik piknikowy", wyjaśnia na forum dragondoor.com mistrz świata w brazylijskim jiu jitsu Steve Maxwell, RKC Sr.

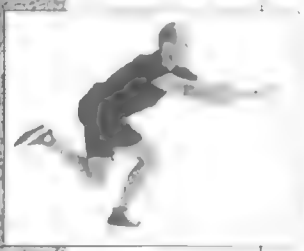
„Używałem do tego celu i inne meble, takie jak biurka, ciężkie stoły, kredensy, a także pnie drzew. Uważam, że to dobra alternatywa dla pistoletów. Udo i biodro pracującej nogi uzyskują pełen zakres ruchu. Elastyczność mięśni nie jest tu problemem, nie trzeba trzymać wielkich ciężarów na plecach i karku, by zmusić do pracy mięśnie bioder i ud. Choć nie mam żadnych problemów z pistoletami, korzystam z tej alternatywnej wersji ćwiczenia, zwłaszcza gdy trenuję w kamizelce obciążającej, która utrudnia mi utrzymywanie równowagi, gdy robię zwykłe pistolety. Kiedy chcę przejść od podciągania się, opuszczania czy pompek do przysiadów na jednej nodze z okresami odpoczywania w pełnej kompresji, strasznie niewygodne jest zdejmowanie i zakładanie kamizelki. Wskakuję wtedy w kamizelce na stół w jadalni (jeśli żony nie ma w pobliżu) i robię przysiady na jednej nodze. Kiedy mam na sobie kamizelkę, łatwiej mi utrzymać równowagę, gdy wolna noga zwisa. Nie lubię niczego się łapać, bo zbyt łatwo można wtedy oszukiwać."

Ta odmiana przysiadu, choć niespecjalnie praktyczna, jest świetnym dodatkiem do twojego treningu. Możesz w ten sposób zrobić więcej powtórzeń, bo zginacze bioder nie muszą podtrzymywać wolnej nogi.

Przysiad z nogą w górze

Oto kolejna łatwiejsza wersja przysiadu na jednej nodze. Trzymaj wolną nogę póługiętą z tyłu za sobą. Obniżaj się, aż kolano – ale nie stopa – dotknie podłogi, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Z pewnością pomoże ci pochylanie się i wyciąganie rąk do góry (tak jak przy „powitaniu"). Pamiętaj, by pięta była przyklejona do podłogi. Nie muszę chyba też dodawać, żebyś nie uderzał kolanem o podłogę.

Ćwiczenie jest prostsze od pistoletu, ale nie jest tak proste, jakby się mogło wydawać. Aby móc w pełni docenić trudność tego ćwiczenia, upewnij się, że stopa wolnej nogi nie ma kontaktu z podłogą.



Rób przysiad, aż kolano – ale nie stopa! – dotknie podłogi.

Dopilnuj, żeby pięta pozostawała dociśnięta do ziemi.

Ćwiczenie można ułatwić, ustawiając jakiś przedmiot pod kolanem, dzięki czemu zmniejsza się zakres ruchu.

Oczywiście można to ćwiczenie także utrudnić, stając na wzniesieniu, ale nie większym niż 3–5 cm, gdyż wtedy kolano byłoby zbyt obciążone.

Jeśli chcesz dodatkowo utrudnić sobie to ćwiczenie, spróbuj zatrzymać się i na sekundę rozluźnić, w chwili gdy kolano dotyka podłogi, a zanim napniesz mięśnie i zaczniesz się unosić do góry.

Niespodziewaną zmianę, znacznie utrudniającą ten przysiad, jest też trzymanie ręką wolnej stopy

Ćwiczenie to jest generalnie prostsze od pistoletu, ale nie aż tak, jak by ci się mogło wydawać. Postaraj się, by tylna stopa nie miała żadnego kontaktu z podłogą.

Pistolet klasyczny

Nareszcie przechodzimy do sedna sprawy.

Obniż się do ziemi i wstań bez kołysania. Łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Zanim spróbujesz wykonać klasyczny pistolet, musisz umieć dostatecznie dobrze utrzymywać równowagę i być nieźle rozciągnięty. Na początek jako przeciwwagę możesz trzymać przed sobą lekki ciężar (2–1,5 kg). Nie powinieneś natomiast trzymać się niczego; zbyt łatwo można wtedy oszukiwać.

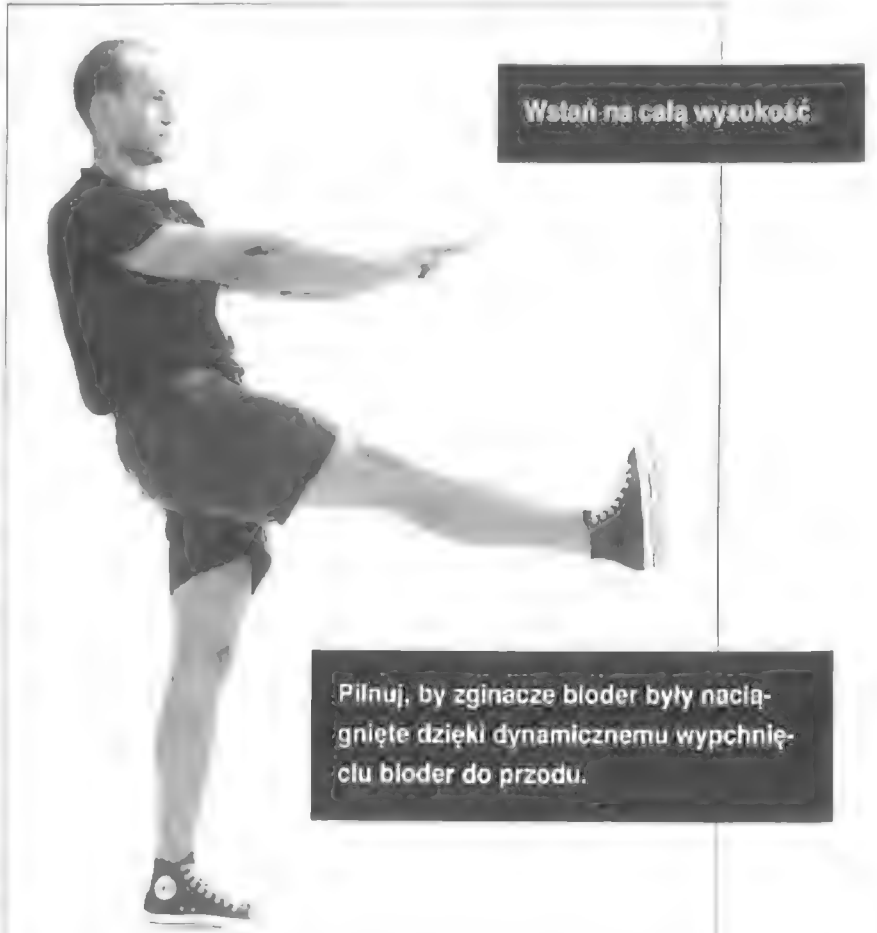
Staraj się utrzymywać plecy tak prosto, jak to możliwe, ale nie oczekuj, że będą w pełni wyprostowane.

Akceptowalne jest niewielkie „podwinięcie pod siebie ogona".

Żeby zrobić klasyczny przysiad na jednej nodze, obniż się, tak jak to robiłeś podczas „kołysanego" przysiadu, ale zamiast siadać na podłodze, usiądź na pośladkach. Staraj się utrzymywać plecy tak prosto, jak jest to tylko możliwe, ale nie oczekuj, że będą w pełni wyprostowane. O ile nie masz przeciwwskazań natury medycznej, lekko podwinięta miednica jest do przyjęcia.

Musisz rozumieć różnicę między „wyprostowanymi" a „pionowo ustawionymi" plecami. „Pionowe" ustawienie jest fizyczną niemożliwością, chyba że twój staw skokowy jest elastyczny jak u mutanta. Natomiast staraj się mieć „proste" plecy, czyli nie zaokrąglone.

Rób dość długie pauzy, by wykluczyć możliwość odbijania się. Dzięki temu ćwiczenie będzie trudniejsze do wykonania i bezpieczniejsze. Zwiększ napięcie brzucha i wyskocz do góry. Wstań na całą wysokość, pilnując, by zginacze bioder były naciągnięte dzięki dynamicznemu wypchnięciu bioder do przodu.



Tak jak poprzednio, nie wysuwaj kolana do przodu! Dobrą metodą, by nauczyć się utrzymywania kolana niemal pionowo i wypychania się piętą, jest ćwiczenie na talerzu do sztangi lub innym podobnym wzniesieniu. **Nie chodzi tu o unoszenie pięty**, tak jak robią to kulturyści, ale oparcie tylnej połowy stopy na talerzu, pozwalając, by palce wisiały w powietrzu.

Gdy tylko będziesz oszukiwał i przeniesiesz ciężar na poduszkę stopy, palce dotkną ziemi i zostaniesz ukarany! Nie pozwalaj, by kolano się pochyliło, staw skokowy zbytnio wyginał do przodu, a tułów obracał.

Nie pozwalaj, by kolano się pochylało, staw skokowy zbytnio wyginał do przodu, a tułów obracał.

Trik dwuboisty dla początkujących

62-letni twardziel J.D. Wilson dodał następujący wpis na forum dragondoor. com: „Dąż do tego, by czuć się komfortowo w dolnej pozycji [pistoletu]. Następujący pomysł ukradłem Gary'emu Valentine, który opublikował na stronie Old School Strength Training pewne świetne wskazówki, jak nauczyć się technik dwuboju. Jedną z nich jest statyczne zatrzymanie w dolnej pozycji (...). Jaki jest tego cel? Jeśli nie możesz łatwo i wygodnie wytrzymać w tej pozycji (trzymając lekki ciężar), to jak wyobrażasz sobie ćwiczenie z prawdziwym obciążeniem?

Sam więc robiłem to. Prawdę powiedziawszy, brakuje mi elastyczności i muszę trzymać z przodu jakiś ciężar (...) dla złapania równowagi. To kombinacja rozciągania i balansowania. Rozluźnij się w tym!"

Rozluźniając się, wydaj westchnienie ulgi; wyobraź sobie, że wypuszczasz powietrze i energię przez biodro i kolano

Masz problem z utrzymywaniem wolnej nogi wyprostowanej i w powietrzu? Oto rozwiązanie od użytkowników forum

„Moje mięśnie czworogłowe uda muszą się bardzo wysilać, by utrzymać nogę nawet w niepełnym wyproście. Oczywiście rozwiązaniem jest rozciągnąć się (choć lubię sztywne mięśnie dwugłowe podczas podnoszenia ciężarów). Każdy, kto chce być świetny: w pistoletach, na pewno zyska dzięki większej elastyczności mięśni dwugłowych", stwierdził Dan Bescher, RKC.

Nawet jeśli zszedłeś do pełnego przysiadu, możesz wciąż mieć problem z utrzymaniem wolnej nogi w powietrzu. „Rób to, co robią jogini, gdy nie są dość silni lub rozciągnięci, by przyjąć określoną pozycję – skorzystaj z jakiejś podpórki" – zasugerował na forum James „Lemon" Boelter. – „Weź elastyczną linę lub gumę. Owiń jeden koniec wokół śródstopia, a drugi wokół talii albo bioder czy szyi (każda z tych opcji dozwolona, o ile nie odcina krążenia krwi); lina powinna być na tyle napięta, by odrobinę ciągnęła wolną nogę do góry."

Naucz się ruchu bioder od mistrza full-contact

Jeśli czytałeś moją książkę o mięśniach brzucha lub korzystałeś z mojego urządzenia treningowego Ab Pavelizer™, możesz skorzystać z fantastycznej wskazówki mistrza pistoletów Steve'a Cottera, RKC Sr. Ten mistrz walki w kategorii full-contact zaleca wyobrażać sobie, że robisz „brzuszki" Jandy na jednej nodze. Nie zapominaj jednocześnie „chwytać" podłogi palcami. Ruch ten przypomina wczapierzenie się w bieżnię w chwili odbijania się z bloków startowych do sprintu. Towarzyszą mu fantastyczne napięcie i siła!

Kanadyjski RKC zaleca wizualizację

Dobrze jest po prostu wyobrażać sobie, że trzymasz w ręku ciężar. „Udawaj, że trzymasz odważnik" – sugeruje na forum dragondoor. com Pietro Puzzuoli, RKC. „Dzięki temu będziesz miał napięte mięśnie brzucha i całą górną część ciała, przez co zwiększysz siłę skurczu mięśni czworogłowych ud. Niewidzialny odważnik sprawi, że nauczysz się utrzymywać równowagę bez potrzeby łapania się za krzesła czy futryny".

Należy pamiętać, że – podobnie jak każde narzędzie do budowania siły – również pistolet może być niebezpieczny. Stosuj się do zaleceń co do joty i nie próbuj robić odmian ćwiczenia, na które nie jesteś jeszcze gotowy.

Jak każde narzędzie do budowania siły, pistolet może być niebezpieczny. Stosuj się do zaleceń i rób wszystko z głową!

Pistolet bez fazy negatywnej

Towarzyszu, zasmakowałeś kiedyś treningu koncentrycznego? Chodzi mi o takie ćwiczenia, w których marginalizowana jest faza negatywna ruchu. Są trzy powody, z których warto tak ćwiczyć. Po pierwsze, budujesz siłę bez budowania masy mięśniowej. Po drugie, zwiększasz swój udźwig bez przetrenowania. I po trzecie, przybierasz na sile lub utrzymujesz ją na tym samym poziomie bez bólu mięśni i szybko się regenerujesz. Dr Fred Hatfield, który robi przysiady z ciężarem 150 kg, zaleca tę technikę dla trójboistów chcących uzyskać szczyt formy przed spotkaniem sportowym.

Wykonaj przysiad obunożny do samej ziemi i powoli wysuń do przodu jedną nogę. Ściśnij mięśnie brzucha, napnij całe ciało i wstań na jednej nodze. Technika ta nadaje się też dobrze do robienia pistoletów podpartych.

Zrób przysiad do samej ziemi na obu nogach.

Powoli wysuń do przodu jedną nogę.

Naciśnij mięśnie brzucha i całe ciało i wstań na jednej nodze. Tak samo możesz wykonywać pistolety podparte

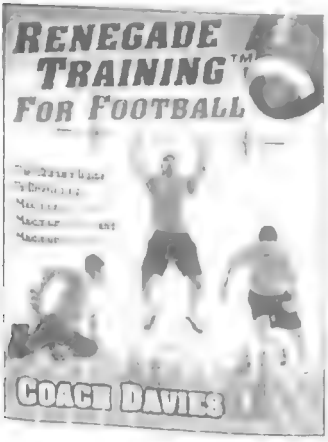
Niektórzy towarzysze z uszkodzonymi kolanami będą lubić pistolety bez fazy negatywnej z powodu małego obciążenia kolan. Zawsze, kiedy odzywa się moje zerwane więzadło kolana, wykonuję przysiady na jednej nodze tylko z fazą koncentryczną i nie odczuwam żadnego bólu.

Możesz zacząć swoje treningi właśnie od tej odmiany pistoletu. Wiele osób początkowo ma problem z bezpiecznym opuszczeniem się na dół; mając trudności w wykorzystywaniu mięśni zginaczy bioder, obawiają się utraty równowagi i upadku. Pierwsze zejście jest trochę ryzykowne dla kolana. Ale kiedy zaczniesz od dolnej pozycji i wstaniesz, nie powinieneś mieć problemu z opuszczeniem się po tym samym torze, który właśnie wyrobiłeś.

Amerykański czempion w podnoszeniu ciężarów i rekordzista Andy Komorny, RKC, na forum dragondoor.com dał nam genialną w swojej prostocie radę: „Za każdym razem kiedy wstajesz z krzesła, rób to na jednej nodze (...) goleń pionowo i ciężar oparty na pięcie".

Andy Komorny, RKC, w 70. urodziny. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości Andy'ego Komornego.)

Andy Komorny robi tu inny rodzaj przysiadu. „Oto moje zdjęcie, kiedy wykonuję podniesienie Steinborna sztangi 100 kg, gdy pobiłem rekord podczas Światowych Zawodów w Podnoszeniu Ciężarów w 2002. Fotograf nie uchwycił momentu robienia przysiadu. Najpierw należy postawić sztangę pionowo na ziemi, zarzucić ją na barki, zrobić przysiad i następnie odstawić ją z powrotem na podłogę". (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości Andy'ego Komornego.)



Pistolet renegata

Trener John Davies, RKC, autor książki *Renegade Training for Football*, zalecił na forum dragondoor.com następującą zaawansowaną odmianę pistoletu. Opuść się na jednej nodze. Następnie powoli zamień stopy, nie siadając i bez pomocy rąk. Wstań na drugiej nodze i na niej się obniż.

Opuść się na jednej nodze.

Następnie, bez pomocy rąk i bez siadania, powoli zmień stopę, na której opierasz ciężar.

W dalszym ciągu serii kolejno zamieniaj stopy, nie pomagając sobie rękoma i nie siadając.

Ćwiczenie to można wykonywać bardzo dynamicznie. Pamiętaj tylko, by nie zwiększać szybkości kosztem napięcia mięśni! Przyspieszaj z najniższej pozycji i wyskocz. Wyląduj na drugiej stopie i powoli opuść się, na dole zamień stopy nie śpiesząc się i ponownie wyskocz.

Jednak zanim nie opanujesz klasycznej wersji pistoletu – nawet nie myśl o tym ćwiczeniu!

Wstań na drugiej nodze i wykonaj następne powtórzenie, zaczynając od niej.

Pistolet „Kryj się!"

„Robiłem pewnego dnia pistolety – napisał na forum dragondoor.com Tom Furman, RKC. – Siedząc przy ziemi, przyciągnąłem kolano do klatki piersiowej, ustawiłem pionowo goleń i wyprostowałem w kolanie wolną nogę. W rękach trzymałem obciążnik [to opcjonalne] i próbowałem napiąć się i zmusić do skurczu mięsień dwugłowy uda, mięśnie przywodzące ud, pośladki oraz zginacze bioder, mocno napinając brzuch. Nie wyskoczyłem do góry i nie obijałem mięśnia dwugłowego o łydkę, ryzykując w ten sposób kontuzję kolana, ale uniosłem się o parę centymetrów i opuściłem, utrzymując pewną dozę kontroli. Dobrze wykonuje się to ćwiczenie z ciężarem, którego nie możesz podnieść, wykonując pistolety. Warto robić mało powtórzeń (np. po trzy na każdą stronę), zamieniać nogi i robić sobie odpoczynek.

Dobrze się robi to ćwiczenie z ciężarem, którego nie da się podnieść wykonując pistolety.

Warto robić mało powtórzeń (np. po trzy na każdą stronę), zamieniać nogi i robić sobie odpoczynek.

Pistolet kozacki

W innej zaawansowanej odmianie pistoletu siedzi się bardzo nisko, mając jedną nogę wyprostowaną z przodu przed sobą. Należy zamieniać nogi, wykonując eksplozywne ruchy.

Utrzymuj ciężar na pięcie!

Wykonywanie tego ćwiczenia z palców stopy jest wyłącznie popisem zdolności utrzymywania równowagi. Natomiast zaczynając z pozycji, w której ciężar ciała oparty jest na pięcie, otrzymujesz prawdziwy trening siły. Pamiętaj o pochylaniu się do przodu i wyciąganiu rąk, by utrzymać równowagę.

Zmieniając stopy, gwałtownie, ze stęknięciem wypuść nadmiar powietrza; wyobraź sobie skoncentrowane kopnięcie piętą do przodu, wymierzone w wyimaginowany cel. Oczywiście, ćwiczenie nadaje się tylko dla osób ze zdrowymi kolanami i krzepkimi nogami.

Wyobraź sobie skoncentrowane kopnięcie piętą do przodu, wymierzone w wyimaginowany cel.

Oczywiście, ćwiczenie nadaje się tylko dla osób ze zdrowymi kolanami i krzepkimi nogami.

Pistolet dynamiczno-izometryczny

W porządku, możesz już zrobić tuzin przysiadów na jednej nodze i uważasz się za twardziela. Czas na odrobinę upokorzenia, towarzyszu.

Zejdź do samego dołu i zatrzymaj się na kilka sekund bez rozluźniania się.

Powoli unieś się, aż udo pracującej nogi będzie równolegle do ziemi, i zatrzymaj się znowu. Oddychaj płytko, utrzymuj napięcie i ciesz się bólem!

Unieś się jeszcze kilka centymetrów wyżej i powtórz ćwiczenie. W końcu wstań całkowicie. W wyobraźni możesz usłyszeć mój diaboliczny chichot.

Łączenie dynamicznego ruchu z intensywnym napięciem w trudnych etapach ćwiczenia pozwala znacznie zwiększyć poziom jego trudności bez dodawania obciążenia.

Rosjanie są lepsi w trenowaniu niż w marketingu. Ciągle wymyślają kapitalne techniki, ale często zapominają je nazwać. Tak było w przypadku „ćwiczeń dynamiczno-izometrycznych", które zawdzięczają swoją nazwę amerykańskiemu naukowcowi sportowemu dr. Michaelowi Yessisowi. Istotą tej potężnej techniki jest zatrzymywanie normalnego, dynamicznego unoszenia w pewnych brutalnie trudnych punktach. W Rosji zwykle stosuje się zatrzymania, trwające 1–5 sekund, ale nie jest to żelazna zasada. Można robić jedno zatrzymanie lub więcej; zawsze w najtrudniejszych fazach wykonywania ćwiczenia.

Można też zejść na sam dół, unieść się do góry, aż udo będzie poziomo, i tam się zatrzymać. Dla twojej wiadomości, większość „równoległych" przysiadów, jakie widujesz w siłowni, to ściema. Nagi Wojownik definiuje słowo „równolegle" zgodnie z zasadami trójboju: kolano musi być powyżej zgięcia w miejscu łączenia się uda z biodrem.

Nagi Wojownik definiuje słowo „równolegle" zgodnie z zasadami trójboju: kolano musi być powyżej zgięcia w miejscu łączenia się uda z biodrem.

Inną możliwością może być zatrzymanie się parę cm powyżej pozycji, kiedy udo jest równoległe, bo jest to typowym ciężkim punktem ćwiczenia. Następnie, jeśli jesteś prawdziwym macho, normalnie wstań do góry.

Trzecią opcją jest zejść na sam dół i zostać tam przez kilka sekund bez rozluźniania się, a następnie wypalić do góry.

Wielokrotne zatrzymywanie się jest naprawdę potworne. Zaawansowany Nagi Wojownik może zatrzymać się na samym dole, następnie kiedy udo jest równolegle i jeszcze kilka centymetrów wyżej. Nawet bardzo silny facet może zrobić sobie świetny trening siłowy bez żadnego sprzętu!

Istnieją też ułatwione wersje ćwiczenia. Możesz np. opuścić się, aż udo będzie równolegle, nacieszyć się bólem i wrócić w górę bez schodzenia do pełnego przysiadu. Być może będziesz mógł zatrzymać się tylko na sekundę – w porządku. Ćwiczenia dynamiczno-izometryczne możesz dostosowywać do swoich potrzeb. Używaj wyobraźni.

Łączenie dynamicznego ćwiczenia z zatrzymaniami i intensywnym napięciem w trudnych momentach buduje siłę lepiej niż ćwiczenia dynamiczne i izometryczne wykonywane osobno.

W pewnym eksperymencie ustalono, że dodanie izometrycznych zatrzymań do dynamicznego podnoszenia ciężarów zwiększyło skuteczność tego ostatniego o 15 procent! Łatwo zrozumieć, dlaczego tak się dzieje.

- Po pierwsze, spędzasz więcej czasu w napięciu w trudnych momentach ćwiczenia. Porównaj to z częstą praktyką przechodzenia przez te etapy siłą rozpędu.
- Po drugie, ćwiczenia dynamiczno-izometryczne uczą lepszego naprężania mięśni. Musisz mocniej się napinać, by po zatrzymaniu ciało mogło ruszyć z miejsca.
- Po trzecie, taki typ ćwiczeń buduje mięśnie.

Dodanie zatrzymań izometrycznych do „normalnego" dynamicznego treningu siłowego sprawia, że ćwiczenia będą o 15 proc. skuteczniejsze.

Ćwiczenie dynamiczno-izometryczne łatwiejszej dla ciebie odmiany pistoletu to świetny sposób, by uodpornić kolano na urazy. Mistrz pistoletów, Steve Cotter, RKC Sr., radzi: „W zakresie wykonywanego ruchu bądź świadomy każdego punktu, w którym czujesz niestabilność kolana (...). Bądź uważny (wykonuj idealne powtórzenia), a będziesz mógł wychwycić i poprawić słabe ogniwa łańcucha". W tym przypadku nie mówimy o słabym punkcie podczas wykonywania ćwiczenia, ale dosłownie o punktach w obrębie kolana.

Kiedy chcesz uodpornić kolano na urazy, bardziej skoncentruj się na słabych punktach w jego rejonie niż na słabych punktach w przebiegu wykonywanego ruchu.

Jeśli twój lekarz zapewni cię, że z twoimi kolanami jest wszystko w porządku, traktuj takie słabe punkty jako miejsca „przeciekania" siły. „Zatkaj" je napięciem mięśniowym z pomocą ćwiczeń dynamiczno-izometrycznych. Wybierz dla siebie łatwiejszą wersję pistoletu, dla bezpieczeństwa złap się czegoś, by utrzymać równowagę, i ćwicz powoli. Kiedy wyczujesz słaby punkt kolana, zatrzymaj się na kilka sekund i zwróć uwagę na to, co musisz zrobić, by powstało w tym miejscu napięcie. Bądź uważny. Znajdź „luzy" znajdujące się niedaleko słabego miejsca i otocz je napięciem. Staraj się, by noga przeistoczyła się w twardy głaz.

Przerwij ćwiczenia znacznie wcześniej, zanim dojdziesz do porażki.

Nie wykorzystuj tej ani innych technik do leczenia urazów kolan. Stosuj je jako środek zapobiegawczy dla zdrowych kolan.

Po paru treningach poczujesz, że kolana są o wiele silniejsze.

Pistolet izometryczny

Czysto izometryczne ćwiczenia też są świetne. Nagi Wojownik robi je z charakterystyczną dla siebie skutecznością. Zamiast tradycyjnego wielokrotnego kurczenia mięśni, ćwicząc pod trzema różnymi kątami, Wojownik napina się tylko w jednej pozycji, na samym dole, i stosuje tylko jedno długie napięcie na serię.

W latach 70. rosyjscy naukowcy Zatsiorsky i Raitsin obalili mit, wedle którego ćwiczenia izometryczne budują siłę tylko pod ćwiczonymi kątami. Przekonali się też, że trenowanie w jednej rozciągniętej pozycji (np. w dolnej pozycji pistoletu czy pompki na jednej ręce) potęguje siłę dla całego zakresu ruchu. W ten sposób można zaoszczędzić na czasie, towarzyszu!

Późniejsze badania naukowców sowieckich i zachodnich ujawniły zaskakujący fakt, że **intensywność izometrycznego napięcia nie ma wielkiego znaczenia. Liczy się za to czas spędzany w napięciu każdego dnia.** Kilku bystrych siłaczy zapytało od razu: „Czemu by nie utrzymywać mniej intensywnego napięcia do kilku minut?" Wśród nich znaleźli się wybitny trener Jay Schroeder oraz strongman i autor książki o treningu siłowym Steve Justa. Mieli rację.

Po prostu pozostań w dolnej pozycji pistoletu przez kilka minut. Ale nie siedź w rozluźnieniu, jakbyś się rozciągał. Naciskaj – wykonując „statyczne tupnięcie" – stabilnie, tyle że niezbyt mocno. Dopilnuj, by napięty był mięsień dwugłowy uda. Zwiększ powoli intensywność napięcia do połowy siły maksymalnej na jakieś dwie, trzy sekundy. Powtórzę raz jeszcze: utrzymuj napięcie stabilnie. Jeśli będzie ono falowało to tu, to tam, tylko zmarnujesz swój czas.

Połowa siły maksymalnej to dużo. Zwróć uwagę, że 50 procent intensywności oznacza, iż masz napiąć się z siłą równą połowie siły maksymalnej i tak trzymać. Z upływem kolejnych sekund będzie ci coraz trudniej utrzymać taką intensywność skurczu mięśni. Będziesz miał wrażenie, jakbyś unosił ciężar wynoszący 50 proc. maksymalnej wagi, jaką możesz unieść w jednym powtórzeniu.

Stopniowo zmniejsz napięcie. Skończ ćwiczyć, zanim się przemęczysz; to bardzo ważne! Nie przejmuj się, jeśli początkowo nie możesz utrzymać napięcia dłużej niż tylko parę sekund.

Nie trzymaj wolnej nogi w górze, bo dostaniesz niepotrzebnych kurczy zginaczy bioder. Po prostu połóż ją przed sobą, opartą na pięcie.

Choć nie napinasz się maksymalnie, musisz starać się korzystać ze wszystkich technik wysokiego napięcia, tylko mniej intensywnie. Stosuj dokładnie tę samą technikę wykonywania, która odnosi się do dynamicznych wersji pistoletu.

Kompresuj brzuch, ale nie wstrzymuj oddechu; płytko oddychaj.

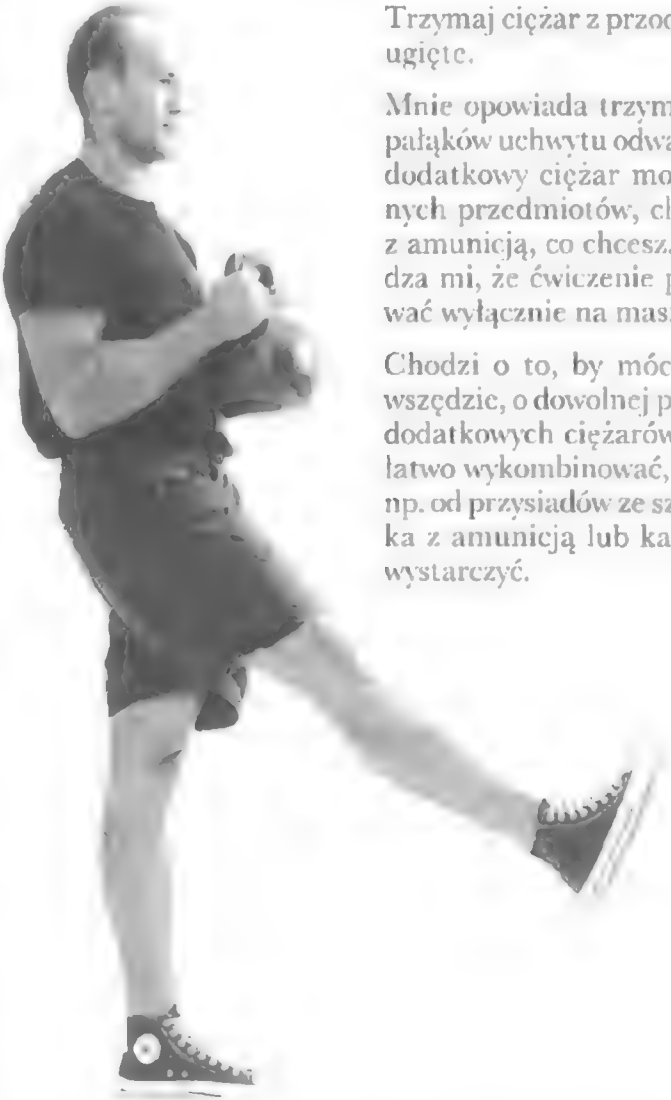
Pamiętaj, by rozciągać później górną część uda; zginacze bioder łatwo się nadwyrężają.

Zginacze bioder nie radzą sobie ze zwiększaniem liczby powtórzeń tak dobrze jak czworogłowe czy pośladkowe. Musisz zwiększać obciążenie powoli. Ponadto po każdej serii rozciągaj zginacze bioder.

Pistolety izometryczne mają wiele zalet i są świetnym uzupełnieniem dynamicznego treningu siłowego.

Pistolet z obciążeniem

Każdą z opisanych wcześniej odmian (poza przysiadem z nogą w powietrzu) można ćwiczyć z trzymanym przed sobą ciężarem. 2–4,5 kg pomoże ci w utrzymywaniu równowagi i ułatwi zmuszenie do pracy mięśni pośladków i dwugłowych uda. Większy ciężar oczywiście zwiększy poziom trudności.



Trzymaj ciężar z przodu, łokcie lekko ugięte.

Mnie opowiada trzymanie bocznych pałąków uchwytu odważnika, ale jako dodatkowy ciężar możesz użyć różnych przedmiotów, choćby skrzynki z amunicją, co chcesz. Nie przeszkadza mi, że ćwiczenie przestaje bazować wyłącznie na masie ciała.

Chodzi o to, by móc budować siłę wszędzie, o dowolnej porze, z pomocą dodatkowych ciężarów, które można łatwo wykombinować, w odróżnieniu np. od przysiadów ze sztangą. Skrzynka z amunicją lub kamień powinny wystarczyć.

Pistolety, w których obciążeniem jest masa ciała, można porównać do przysiadów ze sztangą z dwuboju, wykonywanych w dość wyprostowanej pozycji. Pistolety z dużym dodatkowym obciążeniem są bliższe przysiadom z trójboju – jest w nich więcej pochylania się do przodu, czasem tyle, co w skłonach ze sztangą na szyi (tzw. „powitanie"). Jest więcej pracy dla mięśni dwugłowych uda, a włączone mogą zostać nawet dolne mięśnie grzbietu.

Wyjątkowe jest to, że możesz trenować prostowniki pleców, stosując relatywnie małe ciężary – większość użytkowników mojego forum korzysta z odważników 24- i 32-kilogramowych. Ma to sens: trzymając ciężar z przodu, z racji niekorzystnej dźwigni zmuszasz do pracy plecy. To świetna sprawa, bo sporym problemem w ćwiczeniach bazujących na masie ciała jest problem z trenowaniem dolnych mięśni pleców.

Zauważ, że można wymuszać dodatkowe powtórzenia pistoletów z obciążeniem dzięki podparciu się piętą wolnej nogi. Nie jest natomiast dobrym pomysłem korzystać z takiej metody, kiedy ćwiczysz bez dodatkowego obciążenia, gdyż manewr taki spowoduje pewnie, że kolano wysunie się do przodu za linię palców.

Można wymuszać dodatkowe powtórzenia pistoletów z obciążeniem dzięki podparciu się piętą wolnej nogi.

„Wierzę, że pistolety są zdecydowanie jednym z najlepszych sposobów na wzmocnienie nóg – stwierdził na forum dragondoor. com Dan „X-celsior" Webb. – Kiedyś robiłem przysiady ze sztangą ważącą ponad 160 kg, ale nie odpowiadało mi, że nogi robią mi się strasznie wielkie, więc przestałem ćwiczyć takie przysiady. Robię codziennie pistolety z odważnikami (16 kg x 3, 24 kg x 3, 24 kg lub 32 x 3) i czuję się znacznie silniejszy niż wcześniej."

Rozdział Siódmy

Rozkładanie pompki na czynniki pierwsze

- Pompka na jednej ręce – na podłodze i na podwyższeniu
- Izometryczne pompki na jednym ręku
- Nurkujący bombowiec
- Pompa jednorącz
- Połowiczny bombowiec
- Cztery kolejne ćwiczenia prowadzące do nurkującego bombowca
- Pompka na jednym ręku i jednej nodze

Pompka na jednej ręce – na podłodze i na podwyższeniu

Jeśli sądziłeś, że po odfajkowaniu jakiejś magicznej liczby normalnych pompek (np. 100) będziesz mógł od razu zrobić pompkę na jednej ręce, to gorzko się zawiedziesz.

Umiejętność ćwiczenia przez długi czas z niską intensywnością nie pozwala błyszczeć w krótkim wysiłku z dużym napięciem mięśni. Oprócz

tego w pompce na jednej ręce występuje problem utrzymywania równowagi, którego się nie spodziewasz, dopóki nie zaczniesz trenować.

Błędne koło? Żeby nauczyć się, jak wykonywać pompki na jednym ręku, musisz robić pompki na jednym ręku, a przecież tego nie potrafisz...

Nie ma powodu do rozpaczy, towarzyszu. Możesz stosować łatwiejszą wersję ćwiczenia, opierając rękę na ławce, biurku lub nawet o ścianę.

Na podobnej zasadzie można utrudnić ćwiczenie, ustawiając stopy wyżej.

Utrudnić można nawet wersję jednonożną – jeśli to komu potrzebne – przez ustawienie stopy na podwyższeniu.

Technika wykonywania pompki jednorącz na podwyższeniu (niezależnie od tego, czy wyżej ustawione są ręce, czy nogi) jest taka sama jak w robieniu pompki na podłodze. Oto ona:

Niechaj będzie to raz na zawsze jasne, że pompki te wykonuje się z barkami równoległe do podłogi, opierając się raczej na poduszkach stóp, a nie krawędziach, i opuszczając się na dół, aż klatka piersiowa niemal dotknie podłogi.

Autoryzowana technika przedstawia się następująco:

Ustaw stopy tak, by były rozstawione nieco szerzej od barków i skierowane pionowo w dół.

Rozczapierz palce dłoni w celu lepszego utrzymywania równowagi. Opieraj zasadniczą część ciężaru na podstawie dłoni, bezpośrednio poniżej małego palca.

Ustaw stopy tak, by były rozstawione nieco szerzej od barków i skierowane pionowo w dół. Ustaw pracującą rękę kilka centymetrów od linii ciała; środkowy palec powinien kierować się na wprost.

Rozczapierz palce dłoni w celu lepszego utrzymywania równowagi. Opieraj zasadniczą część ciężaru na podstawie dłoni, bezpośrednio poniżej małego palca.

A teraz zrób pompkę.

Niewykluczone, że twoje ciało zachowało się jak zespół luźno powiązanych ze sobą elementów. Zgarbisz się jak wielbłąd, a bark niepracującej ręki uniesie się do góry, przez co to powtórzenie będzie do niczego.

Spróbuj jeszcze raz. Zanim opuścisz klatę do podłogi, ławki czy ściany, zacznij od napięcia całego ciała. Nie zapominaj, że to właśnie napięcie sprawia, iż jesteś silny, stabilny i dobrze zabezpieczony! Napinaj się od czubków palców pracującej dłoni aż do palców stóp.

Spięty, opuść klatę do podłogi lub ławki. Prawdopodobnie albo się przewrócisz, albo tak się zgniesz, że postronni obserwatorzy mogliby pomyśleć, iż ćwiczysz jogę.

Oto jak opuszczać się w kontrolowany sposób:

Zamiast zwalniać napięcie tricepsa i poddawać się grawitacji, wypchnij klatę do przodu i aktywnie przyciągnij się do ziemi, pracując mięśniem najszerszym pleców tak jak w wiosłowaniu jednorącz. Będziesz zaskoczony tym, o ile łatwiej ćwiczy się metodą „paskudnych Rosjan", i zauważysz, że bark od razu przestanie protestować.

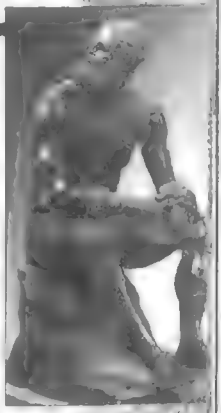
Cały czas utrzymuj barki z dala od uszu. Wkręcaj rękę w ziemię, stosując technikę korkociągu. Nie wystarczy, żeby łokieć był blisko żeber; aktywnie obracaj bark i rękę na zewnątrz, „wkręcaj" ją w podłogę.

Skompresuj brzuch, a obiecuję, że odczujesz wielką różnicę. Oczywiście, mięśnie czworogłowe i pośladki też muszą być napięte.

Dopilnuj, by podczas całej serii barki były równolegle do podłogi; unoszenie niepracującego barku sprawia, że powtórzenie nie liczy się, ty słabo zaliczasz trening. W miarę jak będziesz nabierał siły, zacznij obniżać podporę, aż ręka znajdzie się po prostu na podłodze i zrobisz jedną poprawną pompkę. Następnie możesz kontynuować utrudnianie sobie ćwiczenia, unosząc stopy – najpierw kilka cm do góry, a potem coraz wyżej.

Możesz też utrudnić sobie wykonywanie pompki bez unoszenia stóp, tylko kładąc sobie na karku łańcuch lub worek z piaskiem. Nie masz łańcucha czy takiego worka? Spróbuj położyć sobie owinięty ręcznikiem worek z talerzami od sztangi. Oprócz tego, że wygodniej trzyma się go na karku niż na plecach, nacisk na prostowniki szyi doda sił tricepsom i górnym mięśniom pleców.

Czy od pompek i tym podobnych ćwiczeń bolą cię nadgarstki?



Jeśli nie masz chorych nadgarstków, możesz zwiększyć ich komfort, rozciągając je między seriami. Uklęknij na dość miękkiej powierzchni, np. na trawie, macie czy dywanie. Odegnij nadgarstki, zablokuj łokcie i oprzyj dłonie na ziemi; wnętrza dłoni zwrócone są do góry, a palce skierowane do ciebie. Ostrożnie pochyl się w przód i naciągaj nadgarstki przez pięć sekund. Powtórz po paru seriach.

W miarę jak więzadła stają się mocniejsze, możesz spróbować robić pompki z takim ułożeniem dłoni (w Specnazie nazywaliśmy je

pompkami na płetwach). Opcjonalnie palce mogą być skierowane do siebie nawzajem. Staraj się uzyskać pełne wyprosty łokci. Ćwicz powoli!

Jeśli nadgarstki źle znoszą nadmierny wyprost podczas zwykłych pompek, oto inny plan działania: rób pompki na pięściach. W ten sposób nadgarstki wzmacniają się bez zbytniego naciągania ich. A całe ćwiczenie stanie się jeszcze trudniejsze dzięki zwiększonemu zakresowi ruchu. Czyli ciężej i bezpieczniej. Tak jak to lubią użytkownicy mojego forum.

Wedle tradycji sztuk walki, pompki na pięściach powinny być wykonywane na pierwszych dwóch górnych palikach palców, gdy pięści ustawione są poziomo, oraz na drugich i trzecich, gdy ustawione są pionowo. Na początku można jednak opierać się całą powierzchnią pięści. Ćwicz powoli. Nie pozwól nadgarstkom się wyginać.

Zatrzymuj się na kilka sekund, zachowując napięcie w górnej i dolnej fazie ćwiczenia.

Izometryczne pompki na jednym ręku

Gimnastycy i alpiniści mogą poszczycić się niesamowitą siłą w stosunku do masy ciała. Jednym z ich sekretów jest łączenie treningu siły statycznej i dynamicznej. Leonid Lapszin, jeden z najlepszych rosyjskich wspinaczy, który był pierwszym w ZSRR uznanym za mistrza sportu we wspinaczce wysokogórskiej oraz skałkowej, zaleca, by w treningach stosunek siły dynamicznej do statycznej wynosił 70 do 30.

Połóż się na brzuchu, cały się napnij i przyj ręką. Choć ciało nie oderwie się od ziemi, dopilnuj, by nogi i talia pozostawały sztywne. Ciało powinno wydać się lżejsze, jakby było gotowe wystrzelić do góry.

Być może będziesz wolał tak ćwiczyć z ręką na podwyższeniu albo nawet opartą o ścianę. W takim wypadku utrzymuj klatkę piersiową w powietrzu. Zaawansowani Nadzy Wojownicy potrafią utrzymywać się nad podłożem nawet w pompkach na podłodze.

Zaawansowani Nadzy Wojownicy potrafią utrzymywać się nad podłożem nawet w pompkach na podłodze.

Oddychaj płytko, utrzymuj napięcie, i pracuj nad łącznością między umysłem i mięśniami. Szukaj „przecieków", słabych punktów i zatykaj je napięciem mięśniowym. Likwiduj „luzy". To doskonalenie umiejętności siłowej jest jedną z wielu zalet ćwiczeń izometrycznych.

Uważaj na „przecieki siły" i słabe punkty – zatykaj je napięciem mięśniowym.

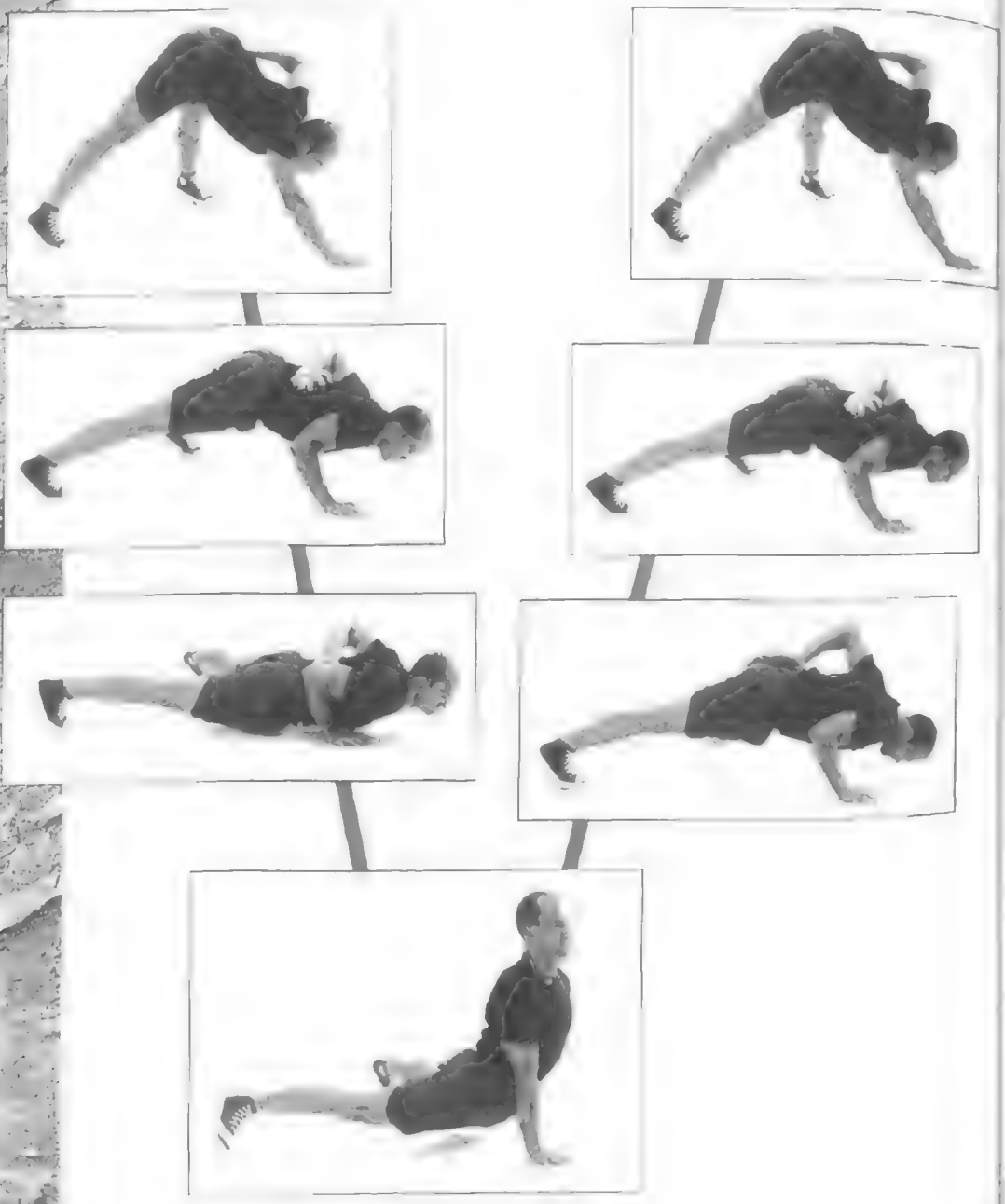
Skurcz mięśni powinien być długotrwały, stały, submaksymalny, tak samo jak w przypadku pistoletów izometrycznych. Staraj się dojść do wykonywania tego ćwiczenia przez całą minutę i dłużej, choć początkowo może to być tylko parę sekund.

Nurkujący bombowiec

Żeby wykonać tę diabelską odmianę ulubionego ćwiczenia Navy SEAL (oddziałów specjalnych amerykańskiej marynarki wojennej), musisz obniżać się nie prosto w dół, a bardziej pod kątem, przecisnąć się pod niewidzialnym ogrodzeniem i skończyć w pozycji wychylenia tułowia, podpierając się jedną ręką.

Teraz wykonaj taki sam ruch w odwrotnej kolejności. Nie odpychaj się do tyłu prostą ręką, tak jak robiłbyś w pompkach japońskich, tylko wróć pod ogrodzeniem!

Steve Maxwell, RKC Sr., zasugerował, by w czasie ćwiczenia stosować następującą wizualizację: schodząc w dół, myśl o negatywnej fazie w wyciskaniu żołnierskim; kiedy przeciskasz się pod ogrodzeniem, wyobraź sobie „ściąganie drążka górnego wyciągu na tricepsy". W drodze powrotnej – „wyciskanie żołnierskie, począwszy od wysokości brzucha".



Postawię wiecznie zielone dolary przeciwko rublom, że za pierwszym razem ci się nie uda. Potrzebna jest rozumna strategia stopniowych postępów. Oto ona.

Pompa jednorącz

Oprzyj rękę, ustawiając ją mniej więcej w jednej linii z barkiem, rozsuń szeroko palce. Drugą rękę trzymaj z tyłu za plecami. Utrzymuj ramię prosto i przechodź od tej pozycji...

... przez pozycję...

... do takiej pozycji...

... i z powrotem.

Ćwiczenie to w Rosji znane jest jako „прокачка" – co znaczy z grubsza „pompować, przepompowywać". Nauczysz się dzięki niemu utrzymywania równowagi, potrzebnej przy jednorękim „nurkującym bombowcu".

Ściągnij się na dół, angażując mięsień najszerszy grzbietu. Wypchnij plecy do góry mięśniami naramiennymi, utrzymując napięcie okolic pachy.

Nie bój się przesuwać dłoni czy stóp w celu odpowiedniego ustawienia się.

Połowiczny bombowiec

Ze standardowej pozycji złożonego sędziorka opuść się pod kątem, niczym lądujący bombowiec, aż klatka piersiowa niemal otrze się o podłogę, a łokieć będzie w pełni zgięty i przytulony do boku.

Albo, w najgorszym razie, niemal tak:

Odepchnij się do tyłu, cofając się bardziej pod kątem niż prosto w górę. Ręka pracuje tak samo jak w wyciskaniu żołnierskim.

Kilka wskazówek dotyczących bezpiecznego ćwiczenia. Nie rób przesadnie szerokiego rozkroku i nie pozwól stopom wyginać się zbytnio do przodu, do czego łatwo może dojść. Powinieneś opierać się na palcach, ale stopa ma być ustawiona prawie prostopadle do podłoża. O powody, z których powinieneś tak ćwiczyć, możesz spytać każdego ortopedę.

Kluczową kwestią jest utrzymywanie barków jak najdalej od uszu; barki powinny też być jak najbardziej odciągnięte do tyłu!

Łokieć musi trzymać się bardzo blisko ciała; inaczej ćwiczenie nie jest możliwe do wykonania.

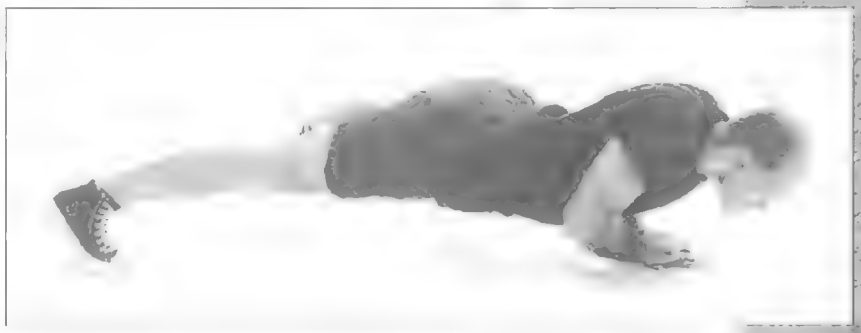
Problemy z ustawieniem łokci i barków zostaną rozwiązane przez aktywne przyciąganie się do podłogi oraz metodę korkociągu.

Cztery kolejne ćwiczenia prowadzące do nurkującego bombowca

Droga powrotna „pod ogrodzeniem" będzie bardzo trudna.

Pomóc ci powinien nurkujący bombowiec na dwóch rękach i jednej nodze.

Podobnie pomaga też nurkujący bombowiec, w którym wolną rękę opierasz na pracującej i trochę ją wykorzystujesz.



Kolejnym ćwiczeniem wspomagającym jest częściowy (kilkunastocalowy) nurkujący bombowiec na dwóch rękach przez najniższy punkt łuku.

Pamiętaj o wkręceniu ramion w stawy. Myśl o „ściąganiu drążka wyciągu górnego na tricepsy", kiedy przesuwasz się do przodu, i o „wyciskaniu żołnierskim" w drodze powrotnej.

Pompka na jednym ręku i jednej nodze

Oto nareszcie pojawia się „car" wśród wszystkich pompek na jednej ręce!

W ćwiczeniu tym obowiązują wszystkie zalecenia odnoszące się do zwykłej pompki na jednym ręku, ale dochodzą dwie dodatkowe wskazówki.

Po pierwsze, musisz być napięty i twardy jak skała i uchwycić równowagę, przesuwając stopę i dłoń, na których się opierasz, oraz poruszając wolną nogą.

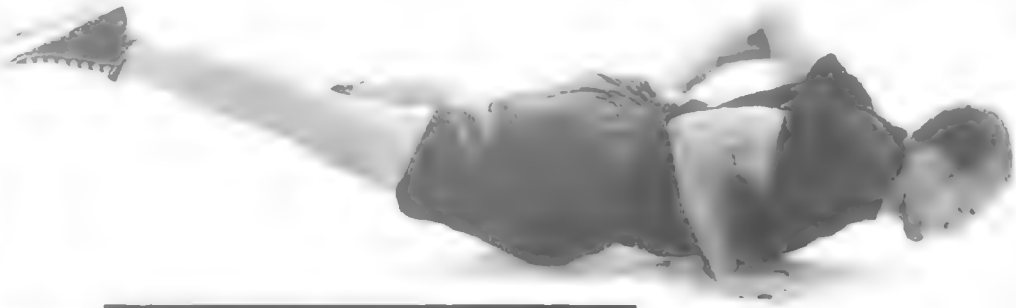
Musisz być napięty i twardy jak skała i uchwyć równowagę, przesuwając stopę i dłoń, na których się opierasz, oraz poruszając wolną nogą.

Będziesz ogromnie niestabilny, jeśli nie uruchomisz całego ciała i nie stworzysz „linii wysokiego napięcia", począwszy od palców lewej stopy przez twardy jak skała brzuch i napięty prawy mięsień najszerszy grzbietu aż do czubków palców prawej ręki. Ćwicz napinanie, a w końcu zacznie ci to wychodzić.

Nawet nie myśl o opieraniu ciężaru ciała na krawędzi stopy — to oszukiwanie!

Przez cały czas wykonywania ćwiczenia staraj się utrzymywać sztywno w jednej linii pracującą rękę, opartą stopę i dolne mięśnie brzucha. Cytując ponownie Masatoshi Nakayamę: „Napinając przednie i boczne mięśnie brzucha, łączysz miednicę i barki. Stabilna miednica i wspomagające ją mięśnie uda umożliwią silne ruchy i zewrą pozycję. Ta mocna podstawa da ci oparcie i umożliwi przesłanie siły bioder do pracującej ręki".

Miłego bólu!



Nawet nie myśl o opieraniu ciężaru na krawędzi stopy – to oszustwo!

Rozdział Ósmy

Pytania i odpowiedzi

- Czy trening z masą ciała jest lepszy od ćwiczeń z ciężarami?
- Dlaczego środowisko sztuk walk tak zawzięcie dyskutuje, czy ćwiczenia z masą ciała są lepsze od treningu z ciężarami?
- Czy mogę osiągnąć supersiłę dzięki samym ćwiczeniom z masą ciała?
- Czy w swoim treningu powinienem mieszać różne sposoby rozwijania siły?
- Jak w jednym treningu pogodzić ćwiczenia z masą ciała i podnoszenie sztangi czy odważników?
- Czy techniki wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" stosować w podnoszeniu ciężarów?
- Czy technikami wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" można rozwijać wytrzymałość?
- Mimo wszelkich starań wciąż się przetrenowuję. Co powinienem zrobić?
- Czy mogę ćwiczyć na okrągło zgodnie z programem Nagiego Wojownika?
- Czy mogę dodać więcej ćwiczeń do programu Nagiego Wojownika?
- Czy nie będę rozwijał się nieharmonijnie z racji wykonywania tylko dwóch ćwiczeń?
- Czy można trenować mięśnie najszersze grzbietu przez podciąganie się, nie mając dostępu do ciężarów ani drążka?
- Jak stosować techniki Nagiego Wojownika w moim treningu sportowym?

- Gdzie mogę się dowiedzieć czegoś więcej o ćwiczeniach z masą ciała?
- Mało powtórzeń i bez przemęczenia? Taki trening jest zbyt prosty!
- Czy w nagłej potrzebie mogę zapomnieć wszystkie poznane tu techniki siłowe?
- Czy to nie przesada przeznaczać większość książki na opisywanie techniki?
- Ostatnia uwaga... Żadnych wymówek!

Czy trening z masą ciała jest lepszy od ćwiczeń z ciężarami?

Żaden z tych typów ćwiczeń nie jest lepszy od drugiego. Różnego rodzaju opór w ćwiczeniach ma swoje wady i zalety. Oto jak prezentują się najpopularniejsze typy ćwiczeń.

Ćwiczenia z ciężarem ciała

Podstawową zaletą ćwiczeń ogólnorozwojowych jest ich dostępność. Mógłbym dać ci nienaukowe wyjaśnienie dotyczące naturalności takiego treningu lub pseudonaukowo tłumaczyć to na bazie otwartych i zamkniętych łańcuchów kinetycznych, ale tego nie zrobię. Podstawową zaletą ćwiczeń z ciężarem ciała jest to, że można je stosować wszędzie i o każdej porze.

Ćwiczenia te wpływają na utrzymywanie funkcjonalnej masy i zdrowej budowy ciała. Można być świetnym w wyciskaniu na ławeczce i jednocześnie narażonym na zawał serca. Nie grozi ci to, kiedy robisz pompki na jednej ręce. Nie można mieć wysokiego współczynnika siły do masy ciała, jeśli jesteś grubym klockiem (choćby i napakowanym).

Największą wadą ćwiczeń z masą ciała jest to, że nie pozwalają wykonywać ruchów ciągnących, które wymagają pracy całego ciała, takich jak martwy ciąg, rwanie czy zarzucanie. Ruchy takie są podstawą treningu w większości dyscyplin sportu. Choć można rozwinąć mięśnie dolnych pleców, pośladkowe, dwugłowe uda i łydki przy pomocy wypychania bioder do góry, odchyleń tułowia lub unosząc nogi do tyłu w pozycji leżącej na ławeczce, jednak ćwiczenie mięśni a ćwiczenie ruchów to dwie zupełnie inne sprawy.

W uznanej rosyjskiej pozycji „Rocznik Bokserski" zaleca się wykonywanie eksplozywnego rwania ciężaru równego masie ciała ćwiczącego.

Frank Shamrock potwierdził to wszystko w wywiadzie z Mike'em Mahlerem, RKC Sr.: „Rwanie buduje siłę eksplozywną od palców stóp w górę. W MMA* wszystko zaczyna się od palców stóp, a kończy na dłoniach. Jeśli potrafisz napiąć ciało i skierować energię do góry, to możesz też wysłać ją w różne miejsca, ciało zapamięta to i będzie silne w danym ruchu. To bardzo podobne do uderzania".

Sztangi

Sztanga pozwala unosić duże ciężary, to wielka frajda. Nie ma nic lepszego od wykonania martwego ciągu ze sztangą wygiętą od obciążenia.

Poza mobilizowaniem testosteronu, prawdziwą zaletą tego sprzętu jest to, że można dokładnie określić jego opór. Łatwo jest wyliczyć np. 82,5 proc. maksymalnego ciężaru, jaki możesz unieść w jednym powtórzeniu. Dlaczego to ważne? Bo możesz wtedy określić cykl siłowy – wielotygodniowy program ze ściśle określonym obciążeniem, zakończony próbą pobicia własnego rekordu. Łatwo stosować się do takiego programu i jest bardzo skuteczny.

Cykle nie działają tak dobrze z innymi tradycyjnymi źródłami oporu. Hantle nie dają takiej precyzji, nawet jeśli można w nich zwiększać obciążenie o 2,25 kg (wzrost z 9 kg do 11,25 to skok wynoszący 25 procent!). Również odważniki są tak zaprojektowane, że zwiększanie ciężaru odbywa się dość raptownie. Także ćwiczenia z masą ciała nie pozwalają tak precyzyjnie zmieniać dźwigni, z jakiej korzystasz, jak ma to miejsce w przypadku sztangi.

Hantle

Hantle dodają element balansowania oraz pozwalają bardziej równomiernie ćwiczyć obie strony ciała. Ich wadą jest to, że trzeba całego ich mnóstwa, przez co zajmują dużo miejsca i wydaje się na nie sporo kasy. Dobrym wyborem są hantelki z możliwością zwiększania ciężaru przez dokładanie talerzy. Upewnij się, że kupujesz je od dobrej firmy, w USA np. ironmind. com. Nie chciałbyś, żeby podczas treningu się rozleciały i spadły ci głowę!

Hantle niezbyt nadają się do wielu wartościowych ćwiczeń. Silna osoba będzie mieć np. problem z dobrym treningiem nóg. Są znacznie za lekkie do martwego ciągu, nie można ich zarzucać z przodu na ramiona podczas przysiadów i nie można wygodnie trzymać ich podczas pistoletów.

* Ang. *mixed martial arts* – mieszane style walki (przyp. red. pol.)

Odważniki

Nie spotkałem jeszcze człowieka, który po spróbowaniu treningu z odważnikami, nie stwierdził, że jest to najlepszy sposób na uzyskanie siły. Dennis Kosłowsky, DC, RKC, srebrny medalista olimpijski w zapasach, powiedział: „Ćwiczenie z odważnikami jest jak podnoszenie ciężarów razy dziesięć. Gdybym poznał Pavla we wczesnych latach 80., mógłbym zdobyć dwa złote medale. Mówię poważnie."

Budowa odważnika, składającego się z grubego uchwytu oddalonego od środka ciężkości, sprawia, że przyrząd ten ma wiele wyjątkowych atutów. Gruba i gładka rączka oraz dynamiczny charakter ćwiczeń wyrabiają potężny uścisk i mocne nadgarstki. Rwanie z odwróceniem odważnika jest jednym z wielu zabójczych ćwiczeń na przedramiona. Oddalony środek ciężkości przyczynia się do zmaksymalizowania siły, elastyczności i dobrej kondycji barków. Odważnik świetnie też nadaje się do przerzucania z jednej ręki do drugiej, pozwalając na wprowadzenie do treningu wielu ćwiczeń żonglerskich, które są zalecane przez Komisję Wychowania Fizycznego Federacji Rosyjskiej. Ćwiczenia takie rozwijają dynamiczną siłę, uodporniają ciało na urazy oraz pozwalają mięśniom na pracę pod różnymi kątami – w odróżnieniu od konwencjonalnych ćwiczeń, w których zakres ruchu przebiega zwykle w jednej linii.

Kolejną zaletą treningu z odważnikami jest to, że nie ma potrzeby zwiększania obciążenia. Można stopniowo podnosić poziom trudności na inne sposoby, np. w przysiadzie z obciążeniem na plecach można trzymać uchwyt odważnika łopatkami (z hantlą tego nie da się zrobić). Podczas przysiadów obciążenie możesz też trzymać z przodu, na klatce piersiowej, czego nie zrobisz z hantlami, a próbując taką sztukę ze sztangą, ryzykujesz nadwyrężenie nadgarstków. Można też wykonywać przysiady z ciężarem trzymanym z tyłu poniżej linii bioder (znów nie zrobisz tego z hantlami), jak również odważniki można wykorzystać w robieniu pistoletów (trzymasz obciążenie z przodu, za „rogi").

Jak widać, pojedynczy odważnik daje wiele niezrównanych możliwości rozwijania siły nóg bez potrzeby kupowania drogich i zajmujących dużo miejsca sztang oraz stojaków na nie. Dlatego odważniki określa się jako „proste technicznie, ale bardzo dobrze pomyślane rozwiązanie dla sił specjalnych".

Jako że sam ćwiczę z odważnikami, uczę tego innych i robię na tym pieniądze, mógłbym jeszcze długo mówić o tych przyrządach. Ale chyba już wiesz, co mam na myśli. Rosyjskie odważniki pozwalają na prawdziwe „treningi z jajami".

Nie będę oceniał wszystkich urządzeń do budowania siły, jakie są na rynku. Dałem ci przegląd kilku najważniejszych.

Ostatnia sprawa: jeśli uprawiasz jakiś sport, możesz potrzebować ściśle określonego rodzaju oporu, np. gimnastyk musi bazować na ćwiczeniach z masą ciała, a ciężarowiec nie obejdzie się bez sztangi.

Dlaczego środowisko sztuk walk tak zawzięcie dyskutuje, czy ćwiczenia z masą ciała są lepsze od treningu z ciężarami?

Ponieważ kwestię rodzaju oporu myli się z układem treningu: liczą serii, powtórzeń, czasem odpoczynku, tempem itp.

W ramach tej głupiej dyskusji trening trójbojowy i wielokrotne wymachiwanie mikroskopijną hantlą na triceps wrzucane są do tej samej kategorii „treningu siłowego". Równie myląca jest etykietka „treningu z masą ciała", biorąc pod uwagę, że pistolety z jednosekundowym zatrzymaniem mają zupełnie inny wpływ na ciało niż zwyczajne przysiady. To dwie różne rzeczy. Pistolet wpływa na ciało trochę tak, jak przysiady ze sztangą – z małą liczbą powtórzeń i dużym ciężarem – zupełnie inaczej niż wiele powtórzeń zwykłych przysiadów.

Nie myśl o tym, skąd bierze się opór. Skoncentruj się na tym, jaką siłę masz rozwinąć. Wojownik, w odróżnieniu od biegacza czy ciężarowca, potrzebuje kombinacji różnych rodzajów siły i wytrzymałości.

Jeśli widzisz trójboistę, kiepsko radzącego sobie na macie czy ringu, nie znaczy to, że sztanga czy trening z dużymi ciężarami nie nadają się dla kogoś, kto chce walczyć. Trening trójboisty skupia się tylko wokół rwania i podrzutu, a przecież jeśli myśli się o walce, nie można zapomnieć o innych elementach, podtypach siły, wytrzymałości czy umiejętnościach. Jakow Zobnin, mistrz świata w „najtwardszym stylu karate" – Kyokushinkai – robi na tyle nisko przysiady z ciężarem 225 kg, że mógłby spokojnie startować w zawodach podnoszenia ciężarów, mimo że ma wzrost koszykarza. Ale Jakow ćwiczy też siłę maksymalną, robiąc 25 trudnych podciągnięć, wykonuje eksplozywne pompki itp.

Podsumowując, dyskusja, który rodzaj obciążenia jest lepszy – sprzęt czy masa ciała – to durne gadanie. Ważne jest, by określić rodzaje sił, których wymaga twój styl, i wszystkie je rozwinąć przy użyciu dostępnych środków. Trenuj z niską liczbą powtórzeń i wysokim napięciem, zgodnie z zaleceniami z *Nagiego Wojownika* czy *Power to the People!*, tak by zwiększyć siłę maksymalną. Wykonuj ćwiczenia na siłę eksplozywną. I nie zapominaj o wytrzymałości. Dla twojej informacji, książka *The Russian Kettlebell Challenge* zawiera kompletny plan treningu siłowego na potrzeby sztuk walk. Wystarczy dodać umiejętności i skopiesz tyłki!

Czy jesteś dość twardy, żeby wziąć udział w zawodach Tactical Strength Challenge? tacticalstrengthchallenge.com.

TACTICALSTRENGTHCHALLENGE.COM

Sierżant sztabowy Nate Morrison jest odpowiedzialny za kurs walki wręcz dla żołnierzy spadochronowego oddziału ratowniczego amerykańskich sił powietrznych. Będąc RKC Sr., zabrał ze sobą odważniki w „tournée po świecie", jakie odbywa ze swoim oddziałem specjalnym. (Zdjęcia zawdzięczamy uprzejmości Nate'a Mornsona.)

Czy mogę osiągnąć supersiłę dzięki samym ćwiczeniom z masą ciała?

Zależy, co masz na myśli, mówiąc „supersiłę". Jeśli chcesz być mistrzem w podciąganiu albo chcesz robić pompki z uniesionymi nogami, to możesz to osiągnąć za pomocą ćwiczeń z masą ciała (choć dodatkowy opór pozwoliłby na szybsze uzyskanie rezultatów). Jeśli natomiast chcesz współzawodniczyć w podnoszeniu ciężarów, będziesz musiał ćwiczyć korzystając ze sprzętu. Z kolei jeżeli trenujesz sztuki walki, spróbuj kombinację ćwiczeń z masą ciała oraz z odważnikami.

Czy w swoim treningu powinienem mieszać różne sposoby rozwijania siły?

Ethan Reeve, RKC, główny trener siłowy w Uniwersytecie Wake Forest w Karolinie Północnej, zaleca swoim podopiecznym wykonywanie ćwiczeń, w których opór stanowi masa ciała, odważniki, sztangi i inne przyrządy, a jego treningi przynoszą świetne rezultaty. Można więc z powodzeniem wykorzystywać różne rodzaje oporów.

Pytanie polega na tym, czy masz tyle doświadczenia co Reeve? Otóż nie masz. A nawet jeśli byś miał, to nie masz pewnie regularnego dostępu do sali treningowej z całym potrzebnym sprzętem. W ten sposób twoje pole wyboru trochę się zawęża, prawda?

Im mniej elementów w twoim treningu, tym mniejsza szansa, że się on rozsypie. Tak jak w karabinie Kałasznikowa AK-47. To prosty mechanizm, ale robi swoje (a nawet jeszcze więcej).

Dlatego też wielu twardzieli, takich jak Jeff Martone i Mike Mahler, poprzestają na treningu z odważnikami i z masą ciała. Jeśli przygotowujesz się do walki – czy na ringu, czy na wojnie – będą wszystkim, czego ci potrzeba.

Mike Mahler jest RKC Sr., trenerem siłowym dla zawodników MMA i dobrze znanym autorem tekstów o trenowaniu siły. (Zdjęcia zawdzięczamy uprzejmości mikemahler.com.)

Podciąganie z obciążeniem 50 kg na ramie T. A. P. S. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości tacticalathlete.com)

Jeff Martone, RKC Sr., jest instruktorem taktyk obronnych i obsługi broni palnej dla oddziału szybkiego reagowania oraz prowadzi treningi operacyjne dla agencji federalnej. (Zdjęcia zawdzięczamy uprzejmości h2hkettlebell.com)

Jak w jednym treningu pogodzić ćwiczenia z masą ciała i podnoszenie sztangi czy odważników?

Znów, nie należy myśleć w kategoriach **oporu.** Koncentruj się na rodzaju siły, jaki chcesz rozwinąć.

Pompki z klaśnięciami, rwanie odważnika z małą liczbą powtórzeń i rzuty a także zarzucania sztangi to ruchy eksplozywne i powinny być robione razem. Pompki na jednej ręce, martwy ciąg, zarzucanie i wyciskanie odważników z ich odwróceniem to ćwiczenia na siłę maksymalną. Z kolei wielokrotne przysiady, rwanie odważników i 20 powtórzeń przysiadów ze sztangą są dobre do budowania wytrzymałości.

Łącz ze sobą ćwiczenia, w których trenuje się ten sam rodzaj siły. Przyjmij jako zasadę, by najpierw wykonywać ćwiczenia na siłę eksplozywną, potem trenuj siłę maksymalną, a na końcu przejdź do zadań z wieloma powtórzeniami. Stosuj taki układ w obrębie jednego treningu albo całego tygodnia.

Czy techniki wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" stosować w podnoszeniu ciężarów?

Jasne! Techniki wysokiego napięcia działają przy wszystkich czynnościach wymagających dużej siły i tak samo jest ze „smarowaniem gwintów", jeśli tylko masz przez cały dzień dostęp do sprzętu. Jest to jednak mało prawdopodobne, o ile nie jesteś pracownikiem siłowni, rencistą albo dzieckiem milionera. Niemniej możesz poćwiczyć z odważnikami i dodać rwanie do mieszanki pistoletów i pompek na jednej ręce.

Czy technikami wysokiego napięcia i „smarowania gwintów" można rozwijać wytrzymałość?

Tak, ale kiedy trenujesz wytrzymałość stosując „smarowanie gwintów", wykonuj o połowę mniej powtórzeń na siłę maksymalną i zostaw techniki wysokiego napięcia na ostatnie powtórzenia swojego testu wytrzymałości.

Mimo wszelkich starań wciąż się przetrenowuję. Co powinienem zrobić?

„Smaruj gwinty" co drugi dzień. Inną metodą jest trenowanie przez kilka dni pod rząd i robienie sobie dnia odpoczynku, gdy zaczynasz odczuwać zmęczenie.

Czy mogę ćwiczyć na okrągło zgodnie z programem Nagiego Wojownika ?

Tak, ale lepiej dodaj jakieś ciężkie ćwiczenie, takie jak martwy ciąg ze sztangą, zarzucanie jej na ramiona lub rwanie odważników. Żadne z tych ćwiczeń nie musi być wykonywane zgodnie ze „smarowaniem gwintów". Możesz ćwiczyć je niezależnie, w bardziej tradycyjny sposób, np. dwa razy w tygodniu pięć serii po pięć powtórzeń.

A jeśli chcesz wiedzieć, co może ci dać stałe stosowanie treningu Nagiego Wojownika, posłuchaj historii Zaka Maxwella, opowiadanej przez jego ojca, mistrza brazylijskiego jui jitsu.

„Inne dzieciaki w szkole pewnie nie mogły uwierzyć, kiedy usłyszały, że Zak podciągnął się 16 razy podczas testu sprawności siódmoklasisty. W gruncie rzeczy Zak instynktownie stosował «smarowanie gwintów», znane z książki Pavla.

[2 x fot s. 185] Zak Maxwell, Nagi Wojownik (Zdjęcia zawdzięczamy uprzejmości maxercise.com.)

Moja rodzina mieszka w domu o takim układzie, by z każdego punktu było widzieć nasze dzieci. Wnętrze domu świetnie nadaje się też do wspinania. Podczas gdy reszta z nas, by dostać się z salonu do kuchni-jadalni idzie schodami, Zak, by znaleźć się w jadalni, zawsze wciąga się na mierzącą 180 cm ściankę, wspina się po prętach do poręczy znajdującej się na wysokości 60 cm i ponownie się podciąga.

Mój syn robi bardzo trudne podciągnięcia, bo tylko ułamek swojego ciężaru opiera na ścianie, która, podobnie jak poręcz, nie ma żadnych wygodnych uchwytów do wspinaczki. Biorąc pod uwagę, ile razy normalny nastolatek podchodzi codziennie do lodówki, widać, że Zak nieświadomie stosował metodę „smarowania gwintów". By dostać się do łazienki na trzecim piętrze, wspina się bez pomocy nóg po 5,5-metrowej linie (sąsiedzi uważają nas za trochę odjechanych...). Musi wykonać 14–15 małych podciągnięć, by tam się dostać. W rezultacie, choć sam rzadko podciągał się na drążku, dał wielkiego czadu wykonując 16 powtórzeń na teście. Drugim najlepszym wynikiem w klasie było 6, co odzwierciedla ogólny kiepski stan sprawności młodzieży, ale nie będę się nad tym rozwodzić. Chodzi mi o to, że Zak regularnie robiąc pistolety, pompki na jednym ręku czy wspinając się na ścianę w drodze do lodówki w przerwach od emocjonującej gry na Playstation, po prostu „smarował gwinty", choć żaden z nas nie zdawał sobie z tego sprawy, przez co.

Kiedy Pavel opisał tę metodę treningową, stało się jasne, w jaki sposób Zak potrafi wykonać 21 doskonałych pistoletów z tyłkiem do ziemi. Rozumiem też, jak mógł wykonać 56 pompek w 60 sekund, wprawiając w osłupienie całą szkołę. Jest bardzo szczupły, co działa na jego korzyść, ale dzięki temu, że korzysta z odpowiednich technik napięcia i oddychania podczas ćwiczeń, jego mięśnie brzucha są bardzo dobrze zarysowane."

Czy mogę dodać więcej ćwiczeń do programu Nagiego Wojownika?

Lepiej nie stosować „smarowania gwintów" do wykonywania więcej niż dwóch różnych ćwiczeń, ale możesz dodać inne, które nie mają wiele wspólnego z pistoletami czy pompkami na jednym ręku. Do planu treningu warto dodać np. martwy ciąg czy podciąganie, natomiast wyciskanie na ławeczce mniej pasuje do takiego układu ćwiczeń. Marginalne znaczenie mogą mieć pompki w stanie na rękach; „przepalają" większość mięśni pracujących w trakcie pompki na jednej ręce, ale pod zupełnie innych kątem. Możesz spróbować i zobaczysz, co się stanie.

Po prostu wykonuj inne ćwiczenia siłowe – z masą ciała czy żelastwem – dwa do trzech razy w tygodniu pięć serii po pięć powtórzeń. Pamiętaj tylko, że im więcej dodasz do swojego planu treningowego, tym łatwiej się przetrenujesz.

Czy nie będę rozwijał się nieharmonijnie z racji wykonywania tylko dwóch ćwiczeń?

To mało prawdopodobne, o ile stosujesz się do moich zaleceń. Odpowiednio wykonywane pistolety i pompki na jednym ręku zmuszą do pracy większość największych grup mięśniowych. Jeśli zastosujesz technikę korkociągu, trenowany będzie nawet mięsień najszerszy grzbietu. Ciężko pracować będą też mięśnie brzucha, zwiększając napięcie i stabilizując ciało podczas pompek.

Obszarami, które nie będą w pełni ćwiczone, pozostaną łydki, dolny grzbiet, mięsień czworoboczny i przedramiona. Wszystkie te mięśnie (oprócz łydek) można wyćwiczyć przy pomocy martwego ciągu ze sztangą lub rwania odważników. Jeśli chodzi o łydki, skakanka powinna załatwić sprawę.

Czy można trenować mięśnie najszersze grzbietu przez podciąganie się, nie mając dostępu do ciężarów ani drążka?

Tak, jest to możliwe. Pokażę ci dwa doskonałe ćwiczenia, które możesz robić, kiedy i gdzie zechcesz, a które poznałem dzięki dwóm czempionom sztuk walk na skalę międzynarodową.

Legenda kickboxingu Bill Wallace „Superstopa" do podciągania się korzysta ze swoich drzwi. (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości superfoot.com)

Podciąganie na drzwiach

Ćwiczenie to wymyślił mistrz sportu, legenda kickboxingu Bill Wallace. Potrzebujesz jedynie drzwi, które wytrzymają twój ciężar, i dość miejsca do sufitu, byś nie uderzał w niego głową. Ale jeśli będziesz na tyle durny, by próbować tego ćwiczenia w tanim hotelu, wyrwiesz drzwi i wywalisz się na podłogę pretensje możesz mieć tylko do siebie, a nie do „Superstopy".

Otwórz drzwi i zwieś się na nich, ręce rozstawiając na szerokość barków oraz mając nogi ugięte w kolanach, tak by stopy nie dotykały podłogi. Na drzwi możesz zarzucić ręcznik. Zaciśnij pośladki, by przysunąć biodra do drzwi, i podciągnij się.

Zauważysz przeciążenie mięśni najszerszych grzbietu, bo łokcie są dociśnięte do drzwi i zginacze łokci mają bardzo niekorzystną dźwignię. Tarcie kolan o drzwi dodatkowo utrudni pracę mięśni najszerszych. Faza negatywna będzie łatwa, ale nie można mieć wszystkiego.

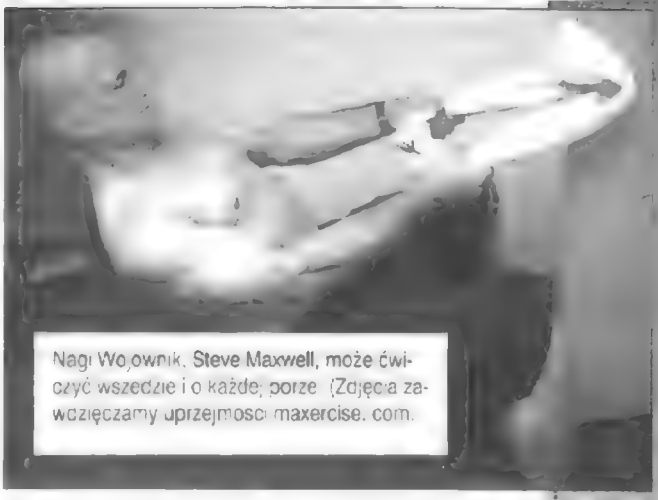
Równie dobrze można wykonywać to ćwiczenie na murze czy ogrodzeniu.

Wiosłowanie na drzwiach

Wiosłowanie to najważniejsze ćwiczenie dla osób trenujących brazylijskie jui jitsu, jak twierdzi mistrz świata Steve Maxwell, mistrz sportu, RKC Sr., właściciel maxercise.com. Oto dlaczego pewnego dnia zaimprowizował wiosłowanie z użyciem ręcznika w pokoju hotelowym.

Otwórz drzwi do łazienki i owiń ręcznik wokół klamki. Opleć ją z obu stron i ściągnij oba końce do dołu, aż ręcznik dobrze się zaciśnie. Jeśli zamiast klamek z rączką masz gałki, ręcznik może się zsuwać – wówczas sprawę powinien załatwić odczepiany pasek od torby podróżnej.

Możliwe, że drzwi od łazienki nie będą się nadawały i będziesz musiał użyć drzwi wejściowych. Spotkasz się wtedy z dużym zainteresowaniem postronnych obserwatorów. Ciesz się sławą...



Nagi Wojownik, Steve Maxwell, może ćwiczyć wszędzie i o każdej porze. (Zdjęcia zawdzięczamy uprzejmości maxercise.com.

Złap oba końce ręcznika i stań przodem do krawędzi drzwi w odległości około 30 cm. Zrób powoli przysiad, ostrożnie oprzyj ciężar ciała do tyłu; ręce proste. Bądź przygotowany na upadek, jeśli ręcznik miałby się ześlizgnąć. Noś buty z nieślizgającą się podeszwą. I wiosłuj!

Można w tej pozycji trenować na bardzo wiele sposobów. Oto jak dostosować to ćwiczenie do własnych potrzeb. Opór można łatwo modyfikować, zmieniając rozkład ciężaru pomiędzy stopami i rękoma. Spróbuj obniżać się lub unosić, ustawiaj stopy bliżej i dalej; pokombinuj. Supermocarze mogą spróbować jednoręcznej wersji tego ćwiczenia. Trzymanie obu końców ręcznika jedną ręką da ci też fantastyczny trening uścisku. Kompromisowym wyjściem jest podciąganie się obiema rękami, przenosząc większy ciężar na jedną z nich. Drzwi będą piszczeć od nierównego obciążenia. Zrób coś z tym.

Choć dzięki zmianie ustawienia ciała, tzn. pochylaniu się do przodu i do tyłu, można dostosować ćwiczenie tak, by zwiększyć obciążenie mięśni najszerszych i innych odpowiadających za ciągnięcie, to nie zalecam tego robić. Gdy pochylasz się mocno do przodu, ćwiczenie zaczyna przypominać podciąganie się, a gdy się odchylasz – wiosłowanie

w pozycji wyprostowanej, jednak takie ustawienia ciała są niebezpieczne w razie upadku. Trzymaj się naturalnego półprzysiadu i stosuj zwykłe wiosłowanie.

Żeby zagwarantować, że ćwiczysz mięsień najszerszy, ciągnij „tyłami pach". Zatrzymuj się na chwilę w fazie początkowej i końcowej ruchu i koncentruj na napięciu swoich „skrzydeł". Staraj się utrzymać stałe naprężenie przez cały czas powtórzenia aż do pełnego wyprostu rąk. Żadnych udawanych, niepełnych powtórzeń, towarzyszu – do pełnego wyprostu!

Ustawienie łokci też ma znaczenie. Trzymanie ich bardzo wysoko sprawia, że pracują tylne mięśnie naramienne. Dobrze jest łokcie lekko opuścić, by zaangażować mięśnie najszersze. Oddychaj podczas pracy – rób wydech przy wyproście rąk, tak będzie najnaturalniej.

Złap ręcznik nachwytem i w miarę przyciągania się, odwróć dłonie tak by, były skierowane w górę, kiedy będą przyciągnięte do boków ciała (tak jak w uderzeniu karate). Możesz robić tyle serii i powtórzeń, ile zechcesz; jak pewnie się możesz domyślać, ja ograniczyłbym powtórzenia do pięciu i robiłbym więcej serii. Świetnym pomysłem jest wiosłowanie na drzwiach naprzemiennie z jakąś odmianą pompek. Oba ćwiczenia można skomasować w superserię.

Jak stosować techniki Nagiego Wojownika w moim treningu sportowym?

Odpowiedzi na takie pytanie nie znajdziesz w tej książce. Skonsultuj się ze swoim trenerem lub używaj zdrowego rozsądku.

Gdzie mogę się dowiedzieć czegoś więcej o ćwiczeniach z masą ciała?

Na stronie mojego amerykańskiego wydawcy, dragondoor. com, znajdziesz wiele znakomitych artykułów (w języku angielskim) o treningu siłowym z użyciem masy ciała, odważnikami, dodatkowym obciążeniem. Dowiesz się też wiele o trójboju, sztukach walki i walce wręcz. Dostęp do artykułów jest darmowy: wystarczy kliknąć odnośnik *Articles* i zapisać się do newslettera *Power for Parel*, który również jest darmowy. Zawiera on więcej informacji treningowych niż materiałów promocyjnych.

Oto przykład porady treningowej z newslettera:

> Towarzysz John Du Cane, RKC, autor książki *The Five Animal Frolics*, przedstawił nam „przysiad przy ścianie", odmianę przysiadu bez dodatkowego obciążenia, która jest lubiana przez adeptów chi kung. Oprócz uzyskania korzyści zdrowotnych nauczysz się napinać dolny grzbiet tak mocno jak profesjonalny trójboista, a również dobrze go rozluźniać.
>
> Stań kilka centymetrów od ściany, zwrócony przodem do niej; ręce zwisają luźno po bokach, jakbyś miał robić martwy ciąg. Trzymaj stopy blisko siebie i równolegle. Obniż się tak bardzo, jak to tylko możliwe, starając się zrobić pełny przysiad. Stój maksymalnie blisko ściany; czoło powinno niemal jej dotykać. Odczujesz coś fantastycznego w dolnym grzbiecie, nie da się tego nie zauważyć.
>
> Towarzysze, którzy mają krzepę, mogą wypróbować pistolety przy ścianie. Stań przy rogu ściany tak, by głowa i pracująca noga była zablokowane, a wolna noga mogła swobodnie wystawać zza rogu.

Mało powtórzeń i bez przemęczenia? Taki trening jest zbyt prosty!

Nie narzekaj, że trening wysokiego napięcia nie buduje wielkiej wytrzymałości. Nie ma on takiego celu, bo jest nastawiony na siłę.

Ale jeśli chcesz sprawdzić swoją krzepę, spróbuj paru serii rwania odważników z wieloma powtórzeniami. „To najcięższa rzecz, jaką kiedykolwiek zrobiłem" – powiedział mi pewien marine po zapoznaniu się z rosyjskim odważnikiem. Spróbuj treningu z tym sprzętem, jeśli myślisz, że jesteś twardy. Pomyślisz, że lepiej było się nie urodzić.

Czy w nagłej potrzebie mogę zapomnieć wszystkie poznane techniki siłowe?

„W trudnych sytuacjach odwołujemy się do tego, co wytrenowane." Jest to zasada obowiązująca w wojsku i policji. Jeśli długo ćwiczyłeś odpowiednie ruchy, to kiedy podskoczy adrenalina, automatycznie zrobisz to, co trzeba. Albo – zależnie od treningu – coś, czego nie powinieneś.

„W trudnych sytuacjach odwołujemy się do tego, co wytrenowane", mówi ekspert walki w bliskim kontakcie Tim Larkin, RKC (Zdjęcie zawdzięczamy uprzejmości tftgroup. com)

Tim Larkin, RKC, były oficer specjalnego wywiadu wojskowego dla admirała marynarki wojennej, odpowiadającego za wszystkie zespoły SEAL, obecnie jest instruktorem walki wręcz dla cywilów i sił specjalnych (odwiedź tftgroup. com, by dowiedzieć się więcej o niezrównanych kursach Tima). Często opowiada o policyjnym instruktorze strzeleckim, który nie znosił, by łuski od nabojów waliły się w miejscu oddawania strzałów. Nalegał, żeby podczas ćwiczeń wszyscy chowali łuski do kieszeni. Później dwoje gliniarzy zginęło w strzelaninie. Znaleziono ich z rękami w kieszeniach, ściskających łuski po nabojach. Gdyby nie przejmowali się łuskami, może zdołaliby przeżyć.

Na tej samej zasadzie również poprawne błyskawiczne przeładowywanie broni „samo wychodzi" w sytuacjach zagrożenia życia. Jeśli wykonasz świadomie pewną czynność odpowiednią liczbę razy, zaczynasz działać automatycznie.

Podobnie jest w przypadku technik wysokiego napięcia – dzięki pilnemu ćwiczeniu mogą zostać zapisane na twoim twardym dysku. Pod warunkiem wystarczająco częstej praktyki mięśnie brzucha będą się zaciskały, wtedy kiedy będziesz tego potrzebował. Ta i pozostałe zasady, jakie zawarłem w *Nagim wojowniku*, okazały się skuteczne dla wielu pokoleń mistrzów sztuk walki.

Czy to nie przesada przeznaczać większą część książki na opisywanie techniki?

Siła to technika. Kiedy ktoś powiedział bułgarskiemu trenerowi dwuboju Angelowi Spassowi, że jego trening „nie jest normalny", odparł żartując, „Kto by chciał być normalnym? My chcemy być nadzwyczajni!"

To samo można powiedzieć o programie *Nagiego Wojownika*. W większości książek o treningu siłowym pomijany jest aspekt techniki ćwiczeń, która powinna prowadzić do siły. Autorzy tych publikacji piszą: koncentruj się na fazie negatywnej, nie odbijaj się, nie wyginaj, bierz wdech opuszczając i rób wydech unosząc itd. Choć łatwo zapamiętać takie wskazówki, to stosując się do nich, osiągniesz typowe wyniki – tzn. w najlepszym wypadku marginalne. Stosując analogię sztuk walki, jest to tak, jakby próbować wytłumaczyć technikę słynnego uderzenia jednocalowego Bruce'a Lee, mówiąc, że chodzi o uderzenie z odległości jednego cala. Powodzenia!

Generowanie maksymalnej siły to nauka i sztuka jednocześnie. Z wyjątkiem kilku wybitnie uzdolnionych sportowców, którzy po prostu mają dar generowania wielkiej siły, większość najlepszych zawodników doszła na szczyt, szlifując technikę. Mistrz w wyciskaniu na ławeczce Geogre Halbert powiedział, że zrozumienie roli tricepsów w wyciskaniu zajęło mu trzynaście lat!

Jeśli nie będziesz równie intensywnie koncentrował się na technice i brakuje ci cierpliwości, to musisz nauczyć się zadowalać pozostaniem słabym. Wybierz jeden z panienkowatych programów, jakich jest teraz dużo, lub zapisz się na „zajęcia siłowe" w lokalnym centrum odnowy biologicznej i „podszlifuj kondycję" – cokolwiek by miało to znaczyć. Pozdrów ode mnie frajerów, którzy tam chodzą.

POWER TO YOU,
NAKED WARRIOR!

PAVEL

Ostatnia uwaga... Żadnych wymówek!

Suren Bogdasarow, oficer armii radzieckiej i trener legendarnego czempiona dwuboju Jurija Własowa, w późnych latach 70. i wczesnych 80. promował trening siłowy w siłach zbrojnych ZSRR. Żołnierze w pewnej jednostce narzekali, że nie mają odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń.

„Wziąłem dwa krzesła – wspomina ten wielki trener – i postawiłem je oparciami do siebie na szerokość barków. Zacząłem ćwiczyć opuszczanie się na rękach. Po 8–10 powtórzeniach zabrałem się do ćwiczenia brzucha. Unosiłem proste nogi do poziomu barków, a następnie je opuszczałem, utrzymując zgięcie w biodrach w kształcie litery L. Następnie stanąłem jedną nogą na krześle i zacząłem robić pistolety. Zszedłem z krzesła i zacząłem robić „powitania w podskokach" – najpierw należy pochylić się do przodu, potem do tyłu i wykonać skok. Następnie pokazałem im kilka innych ćwiczeń, w których obciążeniem jest masa ciała."

Bogdasarow, człowiek uzależniony od żelastwa, nigdy nie przestanie dźwigać sztang i odważników. Ale siła jest dla niego tak ważna, że kiedy pod ręką nie ma stalowych ciężarów, nie umie sobie pozwolić na bezczynność. Kiedy ten Nagi Wojownik zakończył swoją prezentację, powiedział: „Człowiek musi korzystać ze wszystkiego, co ma w zasięgu ręki, a nie czekać na mannę z nieba..."

Niech moc będzie z tobą! Gdzie i kiedy zechcesz. Ze sprzętem lub bez niego.

O autorze

Pavel Tsatsouline, mistrz sportu, były instruktor siłowy w sowieckich siłach specjalnych, został okrzyknięty „współczesnym królem odważników", z racji wzniecenia rewolucyjnego zainteresowania rosyjskimi odważnikami na Zachodzie.

W 1998 Pavel w swoim wywrotowym artykule *Picie wódki i wody po ogorkach, odważniki oraz inne rosyjskie rozrywki*, przedstawił osłupiałym amerykańskim czytelnikom stare rosyjskie narzędzie, stosowane w treningu siłowym. Artykuł został wydrukowany przez „MILO" – magazyn dla twardzieli, zginających stal i unoszących głazy. Kiedy Pavel zaczął dostawać maile od facetów ze złamanymi nosami, obitymi, kalafiorowatymi uszami (charakterystycznymi dla bokserów), bliznami lub co najmniej szczycących się tatuażami Hells Angels, wydawca zorientował się, z jakim zainteresowaniem spotkał się artykuł.

W 2001 wydawnictwo Dragon Door wydało przełomowy bestseller Pavla *The Russian Kettlebell Challenge* oraz został wyprodukowany pierwszy amerykański odważnik w rosyjskim stylu. Niewiele później rozpoczął się pierwszy kurs ćwiczeń z odważnikami w USA – „RKC™".

W końcu Pavel, z odważnikiem w dłoni, wygrał w głosowaniu magazynu „Rolling Stone" na „Najgorętszego trenera roku". Kiedy odważnikowa inwazja nabrała rozpędu, Pavel pojawiał się w najróżniejszych mediach, począwszy od rosyjskiej „Prawdy", a skończywszy na kanale Fox News.

Początkowo, z racji złej reputacji odważników, pierwsi uczniowie Pavla czuli się jak odszczepieńcy. Obecnie ci twardzi zawodnicy muszą z niechęcią dzielić się odważnikiem z gwiazdami Hollywoodu i innymi ludźmi, o których mało kto mógłby pomyśleć, że chcieliby tknąć to żelastwo.

Mając już dosyć porad do ćwiczeń fitnessowych, będących w istocie bełkotem dla mięczaków, bystrzacy wybrali drogę bez kompromisów, na maksa. W 2004 dr Randall Strossen, jedna z najbardziej szanowanych postaci w świecie treningu siłowego, powiedział: „Uważamy, że Pavel Tsatsouline zawsze będzie rządził jako współczesny król ćwiczeń z odważnikami, ponieważ to on je spopularyzował do tego stopnia, że całe USA są pełne jego wyznawców".

Pavel napisał wiele innych bestsellerów, które pomogły zmienić przebieg treningów w Ameryce, wśród nich takie klasyczne pozycje jak *Power to the People!*, *Beyond Bodybuilding* i ten oto *Nagi Wojownik*.

Aby bardziej poszerzyć wiedzę o odważnikach i rozwinąć podstawowe umiejętności, a także mieć szansę na komentarz od Pavla, odwiedź forum Dragon Door pod adresem RussianKettlebells.com.

JEAN-PAUL DOUTRELOUX
MICHEL MASSEGLIA, PHILIPPE ROBERT

Muskulatura
i ROZCIĄGANIE

Naprzemienne stosowanie technik wzmacniających i rozciągających mięśnie znakomicie wpływa na kondycję fizyczną człowieka, niezależnie od początkowego poziomu sprawności ruchowej. Opierając się na doświadczeniu trenerów, lekarzy oraz naukowców, autorzy pokazują, w jaki sposób bezpiecznie i efektywnie rozwijać muskulaturę. Odpowiednio dobrany do wieku i poziomu sprawności trening, składający się z ćwiczeń siłowych oraz strechingu, może przynieść korzyści i poprawić kondycję fizyczną każdego człowieka.

Uprawianie ćwiczeń oporowych:
● potęguje siłę i moc ● doskonali wytrzymałość i odporność ● poprawia zdolności regeneracyjne mięśni i zwiększa ● wydajność ich pracy.

Wykorzystanie: ● maszyn typu Atlas ● ławki treningowej ● sztang, sztangielek, hantli ● suwnicy ● piłki lekarskiej ● stołka obrotowego ● oraz innych przyrządów.

Trening według podanych wskazówek pozwala ćwiczącemu poznać anatomię własnego ciała oraz efektywnie wzmacniać te grupy mięśni, które uważa za ważne dla swojej dyscypliny sportowej. Taka metoda treningu pozwala na uniknięcie kontuzji wynikających z nieprawidłowo dobranych ćwiczeń.

Osobom ćwiczącym w celu zachowania zdrowia i dobrej sprawności fizycznej autorzy zalecają stretching sportowy oraz stretching mięśni posturalnych. Profesjonalistom proponują technikę rozciągania mięśni w parach.

Tę i pozostałe książki naszego wydawnictwa
otrzymasz
w księgarni wysyłkowej

Z Dobrej Półki

tel. (0 42) 676 49 59
www.dobreksiazki.pl
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

Zamów bezpłatny katalog z ofertą kilkuset tytułów!

OLIVIER LAFAY ILUSTRACJE: HERVÉ AUDOUY

Trening siłowy
BEZ SPRZĘTU

System treningu w 13 etapach – od amatorskiego dla początkujących po sportowy, przydatny również dla zawodników uprawiających inne dyscypliny. W zależności od osobistych wymagań i ambicji trening można przerwać na dowolnym etapie, którego osiągnięcie daje nam satysfakcję, dobrą formę i zdrowie.

Krótkie treningi, niewymagające częstych powtórzeń.
Pogłębianie gibkości ciała.
Praca nad siłą i wytrzymałością mięśni.

Metoda ta opiera się przede wszystkim na wykorzystywaniu masy ciała ćwiczącej osoby, dzięki czemu 110 ćwiczeń można stosować wszędzie i kiedy tylko ma się na to ochotę bez konieczności stosowania specjalnego sprzętu (hantli, sztang, ławeczek, maszyn siłowych), choć może być również stosowana przez osoby posiadające te urządzenia w celu uzupełnienia i urozmaicenia treningu. Treningi są krótkie i nie wymagają częstego odbywania. Osoby, pragnące jedynie odzyskać formę lub poprawić sprawność fizyczną, poświecą na trening dwie do trzech godzin tygodniowo. Ci, którym zależy na wypracowaniu rozwiniętej muskulatury, osiągną dużo lepsze rezultaty, ćwicząc podaną metodą trzy godziny tygodniowo niż trenując sześć do ośmiu godzin na tradycyjnej siłowni. Autor wyeliminował w tej metodzie błędy często popełniane przez osoby amatorsko rzeźbiące muskulaturę.

Tę i pozostałe książki naszego wydawnictwa
otrzymasz
w księgarni wysyłkowej
Z Dobrej Półki
tel. (0 42) 676 49 59
www.dobreksiazki.pl
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

Zamów bezpłatny katalog z ofertą kilkuset tytułów!

Kurt Brungardt

Intensywny program 6-tygodniowy

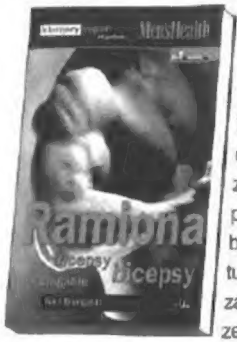
patronat Men's Health

Klatka piersiowa i barki

Chcesz mieć imponującą klatę? Popracuj nad plecami! Sekretem silnej klatki piersiowej jest uzyskanie harmonijnie rozwiniętego górnego tułowia. Oznacza to wykonywanie takiej samej liczby ćwiczeń, zestawów i powtórzeń na klatkę piersiową i plecy. A co z mięśniami barków (naramiennymi)? Pracę nad nimi trzeba również dobrze wkomponować w całość treningu. Autor pokaże ci, jak realizować 6-tygodniowy program treningu, by stworzyć większą, potężniejszą i atrakcyjniejszą muskulaturę górnego tułowia. Jak budować wspaniałe mięśnie bez kontuzji.

ABS czyli mięśnie brzucha

Ćwiczenia mięśni brzucha zostały wkomponowane w 6-tygodniowy plan rozwoju całego ciała, po to by były jeszcze skuteczniejsze. Nieważne, czy jesteś początkującym, czy maniakiem kulturystyki, autor pokaże ci, jak uzyskać stalowe mięśnie brzucha w najkrótszym możliwym czasie. **Jak odzyskać i utrzymać formę. Jak stracić fałdy tłuszczu na brzuchu. Jak ćwiczyć mięśnie brzucha, by zyskać zwinność i szybkość, ważne w uprawianiu sportu. Ile wody naprawdę potrzebujesz. Jak skończyć z kiepskimi wymówkami i wziąć się do roboty. Jak uniknąć nadwyrężenia karku.**



Ramiona tricepsy rozciąganie bicepsy

Chcesz mieć stalowe bicepsy? Rób przysiady! Żart? Ani trochę. Kurt Brungardt, autor bestsellerów o treningu siłowym, wyjawia pewne zaskakujące fakty na temat ćwiczeń, przedstawiając metody budowania mięśni, z których będziesz mógł być naprawdę dumny — a wszystko bez sterydów, ryzykowania kontuzjami czy nadwyrężania organizmu. Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz chodzić do siłowni, czy zbliżasz się już do poziomu Schwarzeneggera, ten trener sprawi, że błyskawicznie poczujesz, jak pompują się twoje muskuły. **Sekrety faktycznego wyizolowania ramion w ćwiczeniach. Zestawy ćwiczeń, po których mięśnie stają się większe, a nie tylko zmęczone. Jak wziąć do galopu swoje własne hormony. Jak rozłożyć sesje treningowe i posiłki. Ćwiczenia rozciągające, które pozwolą na maksymalne spożytkowanie treningu siłowego.**